Y.M. Dalai Lama XIV

KEDAMAIAN BATIN

The Little Book of Inner Peace

Penerbit Dian Dharma

Kebaikan hati, belas kasih, dan kebijaksanaan, selalu mendasari Yang Mulia Dalai Lama pada aktivitas sehari-harinya, baik kegiatan kegiatan keagamaan, filosofis, maupun politisi. Prinsip-prinsip hidup yang dijalankannya bukan kata-kata kosong belaka. Ketika, pada tahun 1950 saat pendudukan Tibet oleh China, Dalai Lama muda menolak untuk melawan, dan perang anatara David (Daud) dan Goliat tidak pernah terjadi. Mengapa? Karena Dalai Lama menerapkan prinsip Buddhis tentang "Hidup tanpa kekerasan", yang tak pernah dilanggarnya, meskipun rakyak yang tetap setia padanya menderita selama 40 tahun pendudukan. Selama sekian tahun, Dalai Lama yang hidup terisolasi dipengasingan, tanpa sokongan dan terkadang terlihat idealistik. Akan tetapi dia adalah atap hidup bagi rakyat Tibet sehingga seorang yang baik dan bijak dapat memiliki suara di dunia yang terlalu sering tunduk pada kekuasaan dari kekuatan fisik, kekuasaan dari kekayaan dan kekuasaan dari nafsu duniawi. Pada akhirnya tahun 1898 ketika beliau mendapat hadiah Nobel Perdamaian di Oslo, pesan beliau akhirnya diakui seluruh dunia.

Kedamaian Batin

Judul Asli : The Little Book of Inner Peace
Penulis : YM Dalai Lama XIV
Penerjemah : Wahib Winoto
Layout & Grafis : Suyoto
Diterbitkan Oleh : Penerbit Dian Dharma
d/a. Vihara Ekayana Grha
Jl. Mangga II No. 8 Tanjung Duren
Barat Greenville-Jakarta 11510
Telp : 021-5687921-22 / 5640273

Cetakan Pertama Mei 2006
Untuk Kalangan Sendiri
Tidak dijual-belikan

Penyesuaian layout untuk eBook oleh
Dhamma Citta, Juli 2006

SAMBUTAN DARI KANTOR PERWAKILAN TIBET DI PARIS

Sebagai seorang anak saya cukup beruntung bisa mengikuti ajaran yang diberikan oleh Yang Mulia Dalai Lama. Ajaran tersebut didasarkan pada "The Letter to a Friend" (Surat kepada seorang Teman) yang ditulis oleh guru besar India, Nagarjuna. Saya tidak mengerti itu secara penuh, tetapi di bagian akhir Yang Mulia meringkaskan esensi Buddhisme demikian: "Berusahalah menolong sesama. Jika anda tidak mampu menolong, sekurang-kurangnya anda tidak merugikan (menyakiti) mereka."

Nasihat ini sangat menyentuh hati saya, dan sejak saat itu saya selalu mencoba untuk mengingatnya sekurang-kurangnya sekali dalam sehari. Sekarang saya ingat dengan sendirinya. Nasihat itu memberikan kekuatan kepada saya untuk ikut merasakan banyak kesulitan yang dihadapi Dalai Lama selaku pengungsi Tibetan yang sederhana yang berjuang untuk kemerdekaan rakyatnya.

Saya berharap agar buku ini, sebagai buku yang didasarkan pada ajaran dan deklarasi Yang Mulia, akan membawa kebahagiaan bagi semua insane, dan akan membantu mengakhiri penderitaan rakyat Tibet.

Dawa Thondip
Representatif Yang Mulia Dalai Lama

KATA PENGANTAR

Buku ini didasarkan pada sejumlah pembicaraan, diskusi, *interview*, deklarasi, ajaran, dan tulisan-tulisan lain oleh Yang Mulia. Buku ini dihimpun atas permintaan Philippe Jost, direktur penerbitan di Les editions du Pre aux Clercs, Paris, yang kepadanya saya sangat berterimakasih untuk sebuah proyek yang sedemikian menggairahkan, dengan dukungan dari Kantor Tibet yang mewakili YM Dalai Lama di Paris, dan khususnya Mr. Wangpo Bashi, yang kepadanya saya menyampaikan terimakasih saya yang paling hangat.

Frederique Hatier

PENDAHULUAN

Kebaikan hati, belas kasih, dan kebijaksanaan. Bagi Yang Mulia Dalai Lama, yang selalu mendasarkan aktivitasnya sehari-hari – apakah keagamaan, filosofis, atau politis - prinsip-prinsip tersebut sama sekali bukan kata-kata kosong.

Ketika, pada tahun 1950 para penyerbu China mendaki atap dunia yang selalu bersinar dan mengibarkan bendera merah mereka, Dalai Lama muda menolak untuk melawan, dan perang antara Daud dan Goliat tidak pernah terjadi. Mengapa? Karena Dalai Lama tak pernah melanggar prinsip Buddhis tentang tanpa kekerasan, meskipun rakyat yang tetap setia padanya menderita selama 40 tahun pendudukan.

Selama sekian tahun, Dalai Lama hidup terisolasi di pengasingan dan tanpa sokongan, dan kadang-kadang terlihat idealistik. Akan tetapi, dia adalah atap hidup sehingga seorang yang baik dan bijak dapat memiliki suara di sebuah dunia yang terlalu sering tunduk pada kekuasaan dari kekuatan fisik, kekuasaan dari kekayaan, atau kekuasaan dari kegilaan. 1989, ketika beliau mendapat Hadiah Nobel Perdamaian di Oslo, pesan beliau akhirnya diakui seluruh dunia.

Masa kanak-kanaknya dan masa mudanya ditandai dengan satu bentuk pendidikan kuno dan tradisional, yang dipolakan untuk melatih dia sebagai pembimbing spiritual dan temporal bagi enam juta rakyat Tibet. Beliau menjadi “Yang Paling Berharga di antara Yang Berharga” di mata seluruh bangsa, yang secara tragis, sekarang ini, dikuasai oleh RRC. Dan, pada saat yang sama, beliau sukses dalam hubungan dengan dunia Barat yang modern.

Maka beliau memiliki banyak hal untuk diceritakan kepada kita. Tentang diri kita sendiri: umat manusia yang harus menghargai perdamaian, kalau sekiranya kita hanya memanfaatkan waktu dan sulit untuk memandang dalam-dalam ke dalam hati kita; tentang dunia kita yang terlalu padat, dimana kita hidup saling menjauhkan diri; tentang Bumi dan dunia binatang, yang kita eksploitasi dengan tanpa rasa malu; dan tentang energi pikiran kita yang mengagumkan, yang kita sia-siakan karena kurangnya pendekatan spiritual.

Beliau juga bicara kepada kita tentang keajaiban-keajaiban, kelahiran kembali, dan *bardo* (alam peralihan) - keadaan peralihan yang terletak di antara kematian dan kelahiran kembali - yang mana semuanya ini menakjubkan dan asing bagi jalan pemikiran orang Barat, tetapi Dalai Lama akan mempertahankan kepercayaannya pada hal-hal tersebut sejauh ilmu

pengetahuan tidak dapat membuktikan secara sah bahwa hal-hal tersebut tidak eksis sama sekali.

Beliau berbicara pula tentang hukum *karma*, yang mana menurut hukum ini dunia ini merupakan hasil dari perbuatan kita sendiri; kita adalah anak-anak diri kita sendiri dan bukan anak satu dewa atau anak (yang terbentuk secara) kebetulan. Selanjutnya, bahwa kita tidak dapat menolak tanggung jawab kita, dan bahwa ada satu kebutuhan yang mendesak kita untuk menghadapi tanggung jawab ini dengan kebaikan hati dan belas kasih, bahwa sekarang potensi untuk menghancurkan lebih mengancam daripada sebelumnya.

Dengan pragmatisme yang berakar kuat di dalam realitas kehidupan, beliau mengundang kita untuk menemukan kembali nilai-nilai seperti cinta kasih, menghargai semua makhluk hidup, dan keinginan terhadap perdamaian, yang semuanya diperlukan untuk kelangsungan hidup manusia. “Jika kita harus menjadi *selfish*, maka setidak-tidaknya biarlah kita menjadi *selfish* yang bijaksana[1],” katanya.

Demikianlah hal-hal pokok dalam buku ini. Kata-kata Tenzin Giatso, Yang Mulia Dalai Lama ke-14, mengungkapkan sebuah visi yang kuat dan kebaikan yang sedemikian luar biasa sehingga kita berharap kata-kata ini dapat berbicara kepada banyak

orang yang berbeda. "Bahkan membaca beberapa halaman dari buku ini akan sangat bermanfaat," beliau meyakinkan kita.

1 Tidak berarti egois, tetapi mencintai diri sendiri secara tepat dan sehat. Orang yang mencintai diri sendiri secara tepat dan sehat justru menghendaki diri sendiri bersih dari noda dan kejahatan.

Bagaikan orang melihat sebuah gelembung
bagaikan orang memandang suatu khayalan
jika dia memandang dunia ini secara demikian,
Kematian tidak akan menyentuhnya.

Dhammapada 170

DAFTAR ISI

Lautan Kebijaksanaan

Mengenai Kehidupan Dalai Lama

1

Lautan Kebijaksanaan

Mengenai Kehidupan Dalai Lama

Riwayat Hidup Dalai Lama

Saya dilahirkan di sebuah desa kecil bernama Takser, yang berarti "macan mengaum", pada tanggal 6 Juli 1935. Takser terletak di Tibet bagian timur laut, di Provinsi Amdo yang berbatasan dengan RRC. Orang tua saya adalah petani. Kedua orangtua saya bekerja keras mengolah lahan untuk menghidupi keluarga. Dalam keluarga petani seperti kami, memiliki banyak anak adalah penting, dan ibu saya memberikan 16 anak, tetapi 9 meninggal ketika mereka masih sangat muda. Tentu saja, pada waktu itu tak seorang pun yang membayangkan bahwa saya adalah bayi tertentu.

Setelah saya lahir, sepasang burung gagak mulai sering berada di atap rumah kami. Mereka akan tiba setiap pagi, tinggal di sana beberapa saat, dan terbang lagi. Hal ini menarik karena kejadian yang sama terjadi setelah kelahiran-kelahiran Dalai Lama Pertama, Ketujuh, dan Kedelapan.

Bagaimana saya dikenal sebagai reinkarnasi dari Dalai Lama ke-13?

Ketika saya baru berusia tiga tahun, satu tim yang ditugaskan oleh pemerintah Lhasa untuk menemukan reinkarnasi Dalai Lama tiba di vihara di Kumbum. Berbagai tanda membimbing orang-orang tersebut ke tempat orang tua saya dan mengamati saya dengan sangat teliti. Mereka kembali beberapa hari kemudian bersama seperangkat barang milik Dalai Lama ke-13, dan barang-barang serupa lainnya yang bukan milik beliau. Dihadapkan dengan satu per satu dari barang-barang yang menjadi miliknya, saya berteriak, "Ini milikku! Ini milikku!" Itu adalah cara bagaimana akhirnya saya dikenali sebagai Dalai Lama baru.

Ibu saya mengingat dengan sangat jelas bahwa begitu saya tiba di Lhasa, saya mengatakan bahwa gigi-gigi saya ada di dalam kotak, di ruang khusus Norbulingka (istana musim panas). Ketika kotak dibuka, ditemukan berisi satu set gigi, yang menjadi milik Dalai Lama ke-13).

Bodhisattva Belas Kasih, Pemegang Teratai Putih

Saya dipandang sebagai reinkarnasi dari setiap Dalai Lama yang lampau. Yang pertama dilahirkan pada tahun 1351. Pada gilirannya, setiap Dalai Lama

dipandang sebagai manifestasi dari Bodhisattva Belas Kasih, pemegang teratai putih. Karena itu, orang-orang Tibet mempercayai saya sebagai manifestasi ke-14 menurut sebuah silsilah, yang dimulai dari seorang anak Brahmana yang hidup pada zaman Buddha Sakyamuni, 26 abad yang lalu.

Sesungguhnya sangat sedikit orang yang benar-benar dipandang sebagai titisan makhluk tingkat tinggi. Bersyukur pada peran saya, saya mampu membawa banyak manfaat, dan untuk alasan ini saya mengapresiasinya. Peran ini juga sangat berguna bagi orang-orang pada umumnya, dan saya sesuai dengan karma saya telah dilahirkan kembali di dalamnya. Anda dapat mengatakan bahwa keadaan-keadaan saya sangat menguntungkan. Akan tetapi, di belakang gagasan tentang "karma" sesungguhnya terletak sebab-sebab dan kondisi-kondisi yang nyata: ada kekuatan karma dari kapasitas saya untuk mengambil peran ini; dan ada keinginan saya untuk berbuat demikian.

Bhiksu India Shantideva menulis:

"*Selama ruang tetap ada*
selama makhluk-makhluk hidup tetap ada,
semoga saya juga tetap ada *dan melenyapkan kesengsaraan-kesengsaraan di dunia*."

Saya membuat ikrar ini dalam kehidupan saya sekarang, dan saya yakin bahwa saya juga telah membuatnya di masa lampau.

My Mother

Ibu saya tak perlu diragukan adalah salah satu orang yang terbaik yang pernah saya jumpai. Dia benar-benar sangat mengagumkan dan penuh belas kasih. Suatu hari, ketika ada kelaparan yang mengerikan di wilayah China yang berdekatan, banyak orang miskin menyeberangi perbatasan dengan harapan untuk menemukan sesuatu untuk dimakan di Tibet, dan sepasang suami istri mendatangi pintu kami bersama seorang anak yang telah mati. Mereka memohon kepada ibu saya untuk memberi mereka makanan, yang dia lakukan dengan segera. Dan kemudian, menunjuk pada anak mereka, ibu menanyakan kepada mereka apakah mereka membutuhkan bantuan untuk mengubur anak itu. Begitu mereka mengerti pertanyaan ibu, mereka menggelengkan kepada mereka, dan memberi isyarat bahwa mereka bermaksud menyantap dia. Mengerikan, ibu saya meminta mereka masuk ke dalam rumah, dan memberi mereka sesuatu yang dia miliki di dalam *larder* (lemari/tempat menyimpan makanan). Bahkan dengan resiko mengurangi jatah makan keluarganya sendiri, ibu tak pernah membiarkan seorang pengemis pergi dengan tangan kosong.

Anak Kecil yang Kesepian

Beberapa bulan setelah pencarian, para pencari memutuskan bahwa anak kecil yang mereka temukan di Takser benar-benar reinkarnasi dari Dalai Lama XIII, orang tua saya membawa saya ke Vihara Kumbum dimana saya dimahkotai selama upacara yang berlangsung pada pagi hari. Periode selanjutnya merupakan fase yang sunyi dan kurang membahagiakan dalam masa kanak-kanak saya. Kedua orang tua saya meninggal, dan saya seorang diri di sebuah lingkungan yang asing sama sekali. Adalah sangat sulit bagi seorang anak untuk terpisah dari orang tua tercinta. Saat itu saya sering kali tidak bahagia. Saya tidak mengerti apa artinya menjadi seorang Dalai Lama, karena saya merasa saya adalah seorang anak kecil seperti anak-anak kecil yang lain.

Pada musim dingin 1940, saya dibawa ke Potala dimana saya secara resmi dinyatakan sebagai pemimpin spiritual rakyat Tibet dalam upacara yang berlangsung di ruang resepsi yang terbesar di istana. Saya ingat khususnya pertama kali saya duduk di tahta “singa” kayu besar, yang diukir dan dihiasi dengan batu-batu berharga.

Segera setelah itu, saya dibawa ke Vihara Jokhang, dimana saya mengambil janji seorang samanera. Rinpoche Reting secara simbolis mencukur

rambut saya. Dia adalah Wali, yang bertindak sebagai kepala negara hingga saya cukup umur.

Selain Rinpoche Reting, saya mempunyai dua pembimbing yang lain dan tiga bhiksu yang melayani saya: juru upacara, juru masak, dan juru jubah. Kemana saja saya pergi saya ditemani oleh satu rombongan besar pelayan dan penasihat dari keluarga-keluarga yang paling terkemuka dan mulia di negeri itu, yang semuanya berdandan dalam pakaian sutra yang mewah. Setiap kali saya meninggalkan Potala, hampir semua penduduk Lhasa, ibukota Tibet, akan berusaha untuk melihat saya. Dan ketika prosesi saya berlalu, setiap orang akan ber-*namaskara* dalam keheningan yang hikmad, yang sering disertai air mata.

Juru masak

Ketika saya masih sangat muda, saya sangat menyukai juru masak. Saya sangat menyukai dia. Saya selalu ingin bersama dengan dia, meskipun ini berarti hanya dapat melihat keliman gaunnya di bawah gorden-gorden, yang berfungsi sebagai pemisah ruangan di rumah-rumah Tibet. Untunglah, dia memaklumi tingkah laku saya. Dia adalah orang yang bajik, sangat lembut, dan sederhana. Dia bukan pedongeng yang sangat baik, dan dia tidak suka banyak bermain, tetapi hal-hal tersebut bukan masalah sama sekali.

Sejak saat itu saya sering ingin tahu tentang hakikat hubungan kami. Kadang-kadang saya berpikir bahwa makanan adalah unsur pokok dalam setiap jenis hubungan di antara makhluk-makhluk hidup.

Tentang Studi Saya

Kehidupan saya diatur secara keras. Saya belajar dua kali sehari, selama satu jam setiap kali belajar, dan menghabiskan sisa waktu untuk bermain. Kemudian, pada usia 13, saya ditugaskan untuk melakukan studi-studi yang sama seperti bhiksu lain yang siap untuk meraih gelar doktor dalam Buddhisme. Ada sepuluh mata pelajaran, dimana lima pelajaran "yang lebih tinggi" (mayor) adalah: seni pengobatan, bahasa Sanskerta, dialektik, berbagai seni dan ketrampilan, dan filsafat agama. Lima mata pelajaran sekundair adalah puisi, astrologi, seni drama, seni sastra, dan studi-studi bahasa.

Studi-studi saya tidak diseimbangkan dengan baik dan tidak menunjang latihan yang dibutuhkan oleh seseorang yang menjadi pemimpin nasional di abad 20. Subjek-subjek itu didasarkan pada satu kebiasaan rutin, tetapi saya sudah terbiasa. Pada waktu tertentu saya mendapatkan liburan, dan itu merupakan saat-saat yang membahagiakan. **Lobsang Samten** (kakak saya) sering mengunjungi saya. Kadang-kadang ibu saya juga datang membawa roti

tebal yang lezat untuk saya: makanan khas dari Provinsi Amdo. Beliau yang akan membakarnya sendiri.

Losar, Festival Tahun Baru

Festival paling penting dalam setahun adalah Losar, Tahun Baru, yang dirayakan dalam bulan Februari atau Maret menurut kalender Barat. Bagi saya, Losar adalah pertemuan tahunan saya dengan Nechung, ramalan Negeri yang akan memberikan kesempatan kepada saya, dan pemerintah sebagai satu keseluruhan, untuk berkonsultasi dengan dewata Tibetan -Dorje Draken- tentang tahun yang akan datang.

Kontras dengan apa yang orang-orang dapat bayangkan, peran ramalan tidak terbatas untuk memprediksi masa depan. Mereka didekati sebagai para protektor (pelindung) dan penyembuh, dan misi utama mereka ialah membantu orang-orang untuk berlatih Dharma, yaitu ajaran Buddha. Pada masa lalu, Tibet memiliki ratusan ramalan. Banyak yang telah lenyap, tetapi ramalan-ramalan yang paling penting, yang digunakan oleh pemerintah, masih ada.

Selama berabad-abad, Dalai Lama dan pemerintah telah berkonsultasi dengan ramalan Nechung. Saya sendiri berkonsultasi dengannya. Dan

jika saya terus berkonsultasi dengannya, itu karena banyak jawaban yang telah diberikan kepada saya terbukti tepat. Itu tidak berarti bahwa saya hanya mengikuti apa yang ramalan katakan; jauh dari itu. Saya meminta nasihat dari ramalan sebanyak saya meminta nasihat dari Kabinet saya atau suara hati saya sendiri. Anda dapat mengatakan bahwa Kashag (Kabinet kementerian) adalah Rumah saya yang lebih Rendah, dan para dewa adalah Rumah yang lebih Tinggi. Kapan saja saya berhadapan dengan satu pertanyaan yang berhubungan dengan negara secara keseluruhan, rasanya cukup alami bagi saya untuk mengajukan pertanyaan kepada kedua rumah tersebut.

1950: RRC Serang Tibet

Saya tidak dapat mengingat berbagai kesulitan tertentu pada masa kanak-kanak saya, tetapi tentu saja hal yang paling sulit adalah mengambil tanggung jawab penuh untuk peran saya. Tahun 1950 saya berusia 15 tahun. Komunis RRC dengan berbagai cara telah melanggar batas wilayah Tibet sebelum itu, tetapi tahun 1950 mereka benar-benar menyerbu. Tanggung jawab terhadap pemerintahan memenuhi saya dengan kegelisahan. Saya belum menyelesaikan pendidikan religius. Saya tidak tahu tentang dunia dan tidak memiliki pengalaman politik.

Pada waktu itu dunia memusatkan perhatian pada Korea, dimana tentara internasional sedang mencoba untuk mengakhiri konflik. Peristiwa-peristiwa serupa di Tibet pada masa lalu dilewati dengan tanpa catatan. Pada tanggal 7 November 1950, saya mengirimkan sebuah surat Pernyataan ke UN tentang pentingnya Perhimpunan Nasional Tibet (*Tibetan National Assembly*). Pernyataan itu tidak pernah dijawab.

Situasi berlangsung menjadi lebih buruk, maka pertanyaan muncul tentang usia saya. Berbagai pendapat berbeda, sehingga otoritas memutuskan untuk berkonsultasi dengan ramalan. Tekanan mencapai puncaknya ketika peramal Nechung bergerak ke arah dimana saya sedang duduk dan meletakkan sebuah *kata* (sehelai selendang sutra putih yang secara tradisional diberikan sebagai ucapan selamat). *Kata* tersebut ditulisi dengan kata-kata, “Waktu dia telah datang.” Saya baru 16 tahun dan mendapatkan diri saya memimpin satu bangsa yang berjumlah 6 juta yang dihadapkan dengan perang yang hampir meletus. Situasi tidak memungkinkan, tetapi saya harus melakukan segala sesuatu dengan kekuatan saya untuk mencegah bencana.

Dengan persetujuan tokoh-tokoh keagamaan dan Kashag (Dewan Menteri), saya memutuskan untuk mengirim delegasi-delegasi keluar mengunjungi USA,

Britania Raya (Inggris), Nepal, dan juga RRC. Tujuan mereka adalah untuk merundingkan penarikan tentara China. Satu-satunya delegasi yang benar-benar menghadap adalah delegasi yang dikirim ke RRC. Yang lain-lain semuanya menolak pertemuan. Ini merupakan satu kekecewaan yang menyakitkan. Apakah Amerika telah mengubah pikirannya tentang status kami? Saya ingat kesedihan saya ketika saya berpikir: apakah ini berarti Tibet akan menghadapi kekuasaan China komunis tanpa bantuan sama sekali dari pihak lain?

Dalam perjalanan dari Lhasa ke Peking

RRC menawarkan agar pemerintah Tibetan mengirimkan sejumlah utusan ke China supaya mereka dapat melihat dengan mata mereka sendiri bagaimana kehidupan yang sungguh mengagumkan di negeri induk yang gemilang itu. Tak lama kemudian, pada awal tahun 1954, saya sendiri diundang untuk mengunjungi China, dan berjumpa Presiden Mao. Rakyat Lhasa sangat keberatan saya pergi. Mereka khawatir mungkin saya tidak pernah diperbolehkan untuk kembali, atau mungkin bahkan ada satu upaya terhadap kehidupan saya. Namun saya tidak takut. Maka saya berangkat, ditemani oleh 500 orang, termasuk keluarga saya, dua guru pembimbing saya, dan Kashag. Perjalanan ke Peking sekitar 3.000 mil.

Pada tahun 1954 tidak ada transportasi yang menghubungkan kedua negara tersebut. Untuk perhentian kami yang pertama saya memilih Vihara Ganden, sekitar 37 mil diluar Lhasa, yang benar-benar ingin saya kunjungi dan disana saya menghabiskan waktu tujuh hari. Ketika saya hampir berangkat, saya terkejut ketika memperhatikan bahwa, tidak diragukan lagi, patung berkepala kerbau yang melambangkan satu dewata yang melindungi Tibet telah berubah. Waktu pertama kali saya melihat, ia tampak benar-benar menunduk ke tanah. Tetapi sekarang kepalanya menghadap ke timur dengan ekspresi yang sangat ganas. Demikian pula, waktu pertama kali saya berada di tempat pengasingan saya mendengar bahwa ketika saya meninggalkan negeri, salah satu dinding di Vihara Ganden dicat warna darah.

Panchen Lama

Seperti Dalai Lama, Panchen Lama juga merupakan titisan tingkat tinggi. Panchen Lama adalah pemimpin spiritual, dalam otoritas religius beliau adalah yang kedua setelah Dalai Lama. Mereka tidak pernah memegang kekuasaan sekuler apa pun.

Panchen Lama bergabung dengan kami di Sian. Dia 16 tahun lebih tua. Dan telah tumbuh dalam situasi sulit yang hampir tiada harapan. Ada sebuah celah di antara dua pendahulu saya yang dekat. Panchen Lama

yang lalu telah menghabiskan sebagian hidupnya di daerah perbatasan dibawah pengawasan RRC dan telah meninggal di sana. Orang-orang China telah memilih seorang kandidat dari wilayah yang mereka perintah, sementara dua kandidat telah ditemukan di Tibet sendiri. Berkali-kali negosiasi berlangsung, tetapi secara pelahan-lahan kandidat dari pemerintah China diterima sebagai reinkarnasi sejati. Umurnya 11 atau 12 tahun.

Tentu saja seluruh pendidikan dan latihannya condong pada pengaruh Tiongkok, pertama dibawah **Chang Kai-shek** dan kemudian dibawah pemerintah Komunis. Tentu saja merupakan suatu keuntungan bagi mereka dengan memiliki seorang pemimpin religius Tibetan yang dengan namanya mereka dapat membuat proklamasi-proklamasi mereka.

Jika dia dan para pengikutnya mampu mendukung maksud rakyat Tibet, bencana Tibet mungkin tidak ada sama sekali. Namun Panchen Lama tidak dapat disalahkan secara perorangan. Tidak ada anak yang tumbuh dibawah pengaruh asing yang konstan -yang dikendalikan sedemikian rupa- yang dapat mempertahankan kehendak bebasnya sendiri.

Jumpa Presiden Mao

Selama kunjungan pertama saya ke China, kami disambut oleh Perdana Mentri dan Wakil Presiden RRC,

Chou En-lai dan Chu Te. Keduanya sangat ramah. Dua atau tiga hari kemudian, saya berjumpa dengan Presiden Mao untuk pertama kali. Itu merupakan satu pertemuan umum. Para penyambut kami sangat keras mengenai etika. Kegelisahan mereka menular, dan kami semua segera menjadi panik. Namun, Presiden Mao sendiri tampak rileks dan benar-benar nyaman. Penampilannya tidak memberikan tanda tentang kekuatan intelektualnya. Akan tetapi, ketika kami berjabat tangan, saya merasakan bahwa dia memiliki magnetisme yang hebat sekali. Dia tidak hanya ramah, tetapi juga benar-benar cekatan.

Kami bertemu kira-kira satu jam. Saya mendapatkan dia sangat impresif (mengesankan). Secara fisik saja dia luar biasa. Dia memiliki corak kulit gelap, tetapi kulitnya sekaligus juga bercahaya. Tangannya juga bercahaya dan tiba-tiba saya memperhatikan betapa indah tangannya: jari-jari yang sempurna, dan ibu jari yang indah sekali. Dia pelahan dalam gerakan-gerakannya, dan lebih lambat lagi dalam pembicaraan. Dia menghemat kata-kata dan bicara dengan kalimat-kalimat yang pendek, setiap kalimat penuh dengan arti dan selalu jelas dan tepat. Cara dia berpakaian kontras dengan tingkahlakunya: semua pakaiannya tampak tipis. Perbedaan pakaiannya dengan pakaian orang-orang Tiongkok pada umumnya hanya terletak pada bayangannya yang berwarna biru tipis. Seluruh sikapnya

menunjukkan otoritas yang alami, dan kehadirannya juga membangkitkan sikap hormat.

Selain Mao, saya bertemu dengan Chou En-lai dan Liu Shao-chi. Sementara Liu tenang dan serius, Chou sangat santun, beradab, dan lembut; sungguh sangat sopan, sehingga membuat seseorang ingin tahu apakah dia dapat dipercaya. Saya menyadari bahwa dia sangat cerdas dan piawai.

Khrushchev, Bulganin, dan Pandit Nehru

Selama perayaan Hari Nasional China, saya memiliki hak istimewa untuk bertemu dengan Khrushchev dan Bulganin. Mereka tidak meninggalkan banyak kesan bagi saya. Dalam hal tertentu, kurang lebih sama dengan Pandit Nehru yang datang ke Peking ketika saya di sana. Dari jarak tertentu, dia tampak ramah tamah, mudah untuk mengatakan sesuatu kepada setiap orang. Namun ketika tiba giliran saya untuk berjabat tangan dengan dia, dia berubah "dingin". Dia tidak bicara dan menatap saya dalam-dalam. Saya sangat kecewa karena saya ingin bertanya kepada dia apakah ada suatu hal yang dapat dilakukan oleh India untuk membantu Tibet.

Marxisme

Dalam pertemuan pribadi yang lain, Mao berkata kepada saya: "Tibet merupakan sebuah negara besar.

Kalian memiliki sebuah sejarah yang gemilang. Sekian tahun yang lalu kalian bahkan menaklukkan satu bagian yang penting dari China. Namun sekarang kalian telah tertinggal, dan kami akan membantu kalian mengejar ketinggalan." Saya hampir berani mempercayainya, dan kelihatannya dia benar-benar tulus. Gagasan tentang kerja sama yang nyata dengan China menggairahkan saya. Semakin saya berefleksi pada Marxisme, semakin banyak kualitas yang saya temukan di dalamnya. Itu adalah sebuah sistem yang menginginkan keadilan dan persamaan bagi semua orang, sebuah panasea (obat mujarab) bagi orang-orang yang menderita di dunia kita. Satu-satunya kelemahan yang dapat saya temukan pada waktu itu adalah pandangannya yang hanya menekankan segi materi dari keberadaan manusia. Pada musim dingin 1954 saya dan para pengikut saya memulai sebuah perjalanan panjang menyeberang ke China, yang diperkirakan membuat kami mengagumi berbagai kemajuan di bidang materi dan industri. Saya sangat mengagumi apa yang telah dicapai Komunis, khususnya di sektor industri berat. Rasanya saya tidak dapat menunggu untuk melihat negeri saya sendiri memperoleh kemajuan yang serupa.

Jikalau seseorang mempelajari kehidupan Karl Marx, dan sumber-sumber Marxisme yang tepat, dia akan tahu bahwa Marx menanggung banyak penderitaan sepanjang hidupnya, dan tidak pernah

menghentikan perjuangannya untuk menghancurkan kaum borjuis. Pandangannya tentang dunia didasarkan pada konfrontasi. Karena motivasi primer ini seluruh gerakan Komunis telah gagal. Jika prinsip yang memotivasi adalah belas kasih dan altruisme, banyak perbaikan yang akan terjadi.

Nasihat Mao

Kami berjumpa terakhir kali pada musim semi 1955. Mao ingin memberikan kepada saya nasihatnya tentang bagaimana memerintah sebelum saya kembali ke Tibet. Dia menerangkan bagaimana mengatur pertemuan-pertemuan, bagaimana mengetahui apa yang orang lain sedang pikirkan, dan bagaimana membuat keputusan-keputusan dalam berbagai persoalan yang sulit. Dan kemudian, bergerak lebih dekat pada saya, dia berkata, "Saya mengerti anda sangat baik. Namun, tentu saja agama merupakan racun. Ia memiliki dua cacat yang besar: ia meruntuhkan bangsa (karena para bhiksu dan bhiksuni itu selibat), dan kedua, agama menghalangi kemajuan negara. Tibet dan Mongolia, keduanya telah diracuni oleh agama." Saya merasa seolah-olah wajah saya berada di dalam kobaran api dan tiba-tiba saja saya sangat takut.

Kembali ke Lhasa

Ketika saya kembali ke Lhasa, pada bulan Juli 1955, seperti biasa disambut oleh ribuan pengikut.

Kembalinya saya memberikan keteguhan hati yang baru kepada setiap orang, dan saya juga merasakan satu optimisme baru ketika saya menemukan bahwa kepercayaan yang diberikan Mao kepada saya dengan sedemikian mudah telah meningkatkan status saya di mata para wakil China setempat.

Saya tidak dapat mengatakan betapa saya sangat bersyukur karena bisa berada di Norbulingka kembali. Di luar sana, tak jauh dari dinding-dindingnya, kamp militer China tetap mengancam saya, tetapi di sebelah dalam, semuanya masih tenang dan indah, dan latihan-latihan keagamaan, saya berlanjut hampir tanpa gangguan.

Pada awal tahun 1956, selama perayaan Tahun Baru Tibet (Losar), saya mengalami pertemuan yang sangat menarik dengan ramalan Nechung, yang berbunyi: "Permata yang memenuhi harapan (salah satu nama yang diberikan kepada Dalai Lama oleh rakyat Tibet) akan bersinar di Barat." Pada waktu itu, saya melihat ramalan itu sebagai indikasi bahwa saya harus pergi ke India pada tahun itu, tetapi kemudian saya menyadari bahwa ramalan itu memiliki satu arti yang jauh lebih dalam.

Resistensi/Penolakan Tibet

Sesuatu terjadi di musim panas tahun 1956, yang membuat saya semakin tidak bahagia daripada

sebelumnya. Aliansi para pemimpin rakyat mulai memperoleh sukses yang patut diperhitungkan; beberapa bagian dari jalan militer China telah dihancurkan, bersama dengan sejumlah jembatan. Dan selanjutnya apa yang paling saya khawatirkan benar-benar terjadi: RRC merespons dengan kekerasan. Namun saya tidak pernah membayangkan bahwa mereka akan menggunakan pesawat-pesawat untuk membom Vihara Lithang di Provinsi Kham. Ketika saya mendengar hal ini. Saya tidak dapat mempercayai bahwa umat manusia ada yang sekejam itu.

Setelah pemboman datanglah siksaan dan eksekusi yang tanpa belas kasih terhadap para istri dan anak-anak dari para pejuang pembebasan, juga tindakan-tindakan yang tidak patut terhadap para bhiksu dan bhiksuni.

Saya mengalami semua ini sejak usia belasan hingga awal dari kedewasaan saya: ya, segala jenis penindasan, dan segala jenis tindakan kejam penghancuran terhadap banyak vihara, perusakan terhadap karya-karya seni, penyaliban-penyaliban, pembedahan hidup-hidup, pemotongan-pemotongan (anggota badan), pengeluaran isi perut, dan pencabutan lidah-lidah. Semua ini membuat kolaborasi (kerja sama) menjadi tidak mungkin. Kami mengalami semua trauma yang menakutkan ini di tanah air kami

sendiri. Akhirnya, saya menjadi yakin bahwa Mao tak lain daripada seorang “penghancur Dharma”.

Kesulitan untuk menjadi pemimpin spiritual dan temporal di zaman perang

Situasi menjadi sangat menyedihkan. Semua usaha saya untuk mewujudkan solusi damai sia-sia belaka. Kami terperangkap dalam lingkaran kejam penindasan kekuasaan dan kemarahan yang tidak lumrah. Saya menjadi kecil hati. Institusi para Dalai Lama, yang telah memerintah Tibet dengan bahagia selama berabad-abad, telah menjadi tidak dapat dipertahankan (runtuh). Dalam peran rangkap saya sebagai pemimpin spiritual dan temporal, saya memutuskan untuk menentang kekerasan apa pun terhadap rakyat Tibet, tetapi China melakukan segala sesuatu yang mereka dapat lakukan untuk meruntuhkam keyakinan rakyat pada saya. Tetapi, meskipun rakyat Tibet tidak lagi percaya pada pemimpin politis mereka, mereka tidak kehilangan keyakinan pada pembimbing spiritual. Saya dapat mendelegasikan, bahkan melepaskan, peran politis saya, tetapi Dalai Lama tidak pernah dapat menyerahkan otoritas spiritualnya; sesungguhnya dalam mimpi pun saya tidak pernah berbuat demikian.

Kemudian, pada satu waktu dari despondensi (masa kemurungan) yang dalam, saya menerima

undangan ke India, untuk menghadiri festifal Buddha Jayanti: peringatan 2.500 tahun kelahiran Buddha.

Perjalanan ke India

Untuk setiap pertimbangan, baik politis maupun religius, saya sangat ingin pergi ke India. Disamping itu, India adalah tempat kelahiran pendiri Buddhisme, sumber utama kebijaksanaan yang dibawa ke pegunungan-pegunungan kami ratusan tahun yang lalu oleh orang-orang suci India. Agama-agama dan masyarakat Tibet dan India telah berkembang berdasarkan *lines* yang berbeda, tetapi Tibet tetap anak dari peradaban India. Dan dari sudut pandang sekuler, kunjungan ke India tampaknya menawarkan kepada saya kesempatan baik yang ingin saya manfaatkan dari hubungan akrab saya dan argumen-argumen yang tanpa hasil dengan *Chinese*, setidak-tidaknya selama satu waktu. Bukan hanya itu – saya berharap, kunjungan itu juga akan memberikan kepada saya kesempatan untuk meminta nasihat dari Mr. Nehru, para pemimpin demokratik yang lain, dan para pengikut Mahatma Gandhi.

Telah lama, kami memiliki hubungan yang baik dengan pemerintah Inggris di India. Sesungguhnya, itu merupakan satu-satunya kontak kami dengan dunia Barat. Namun karena perpindahan kekuasaan ke India, kontak politis dengan India telah menjadi

kabur, dan saya sangka kami harus berusaha untuk memperbaharuinya dan menjaganya agar tetap kuat, sebagai satu hubungan yang hidup dengan landasan toleransi dan kebebasan. Saya tidak dapat membayangkan bagaimana Tibet merasa benar-benar terisolasi secara politis. Maka saya meninggalkan Lhasa pada akhir November 1956, dengan pandangan ke depan supaya dapat bergerak dengan bebas tanpa harus merasa khawatir terhadap China.

Kunjungan pertama saya pada pagi hari di New Delhi adalah ke Rajghat, tempat kremasi Mahatma Gandhi. Hati saya sangat tergerak ketika saya berdoa di sana di lapangan hijau yang menurun ke Sungai Jamuna. Saya teramat sangat berharap agar saya memiliki hak istimewa untuk bertemu Gandhi di dunia ini, dan pada saat yang sama, merasakan kegembiraan besar ketika memikirkan teladan yang mengagumkan dari hidupnya. Saya melihat di dalam dia, dan masih melihat di dalam dia hingga hari ini, seorang negarawan yang sempurna yang menempatkan altruisme di atas segala pertimbangan pribadi. Seperti beliau, saya yakin bahwa tanpa kekerasan merupakan senjata politis yang terbaik.

Pada pertemuan pertama dengan Pandit Nehru, saya menerangkan kepadanya secara rinci bagaimana China telah menyerang negeri kami yang damai dan bagaimana saya telah mencoba berdialog dengan

mereka begitu saya menyadari bahwa tak satu pun bangsa lain yang bersedia melindungi hak independen kami. Dia mulai mendengar dengan amat sopan, tetapi pelahan-lahan tatapannya menjadi kosong dan semakin lama semakin kosong. Akhirnya dia berkata bahwa dia mengerti saya sepenuhnya, tetapi menyatakan secara pasti bahwa tidak ada yang dapat dia lakukan untuk Tibet saat itu. Meskipun demikian, saya meyakinkan padanya tentang gagasan saya untuk mengasingkan diri di India. Sekali lagi, dia menolak saya, dan menasihati saya untuk kembali ke negara saya dan mencoba untuk berunding dengan RRC. Saya katakan bahwa saya telah melakukan semua yang dapat saya lakukan, tetapi RRC mengkhianati kepercayaan saya padanya.

Sebelum meninggalkan Delhi, saya melakukan pertemuan terakhir dengan Nehru. Berbagai hal telah menjadi jelas: India tidak memiliki cara untuk membantu Tibet. Dia menyarankan saya untuk mengikuti nasihat Chou En-lai dan kembali ke Lhasa tanpa berhenti di Kalimpong, sebuah kota kecil di India bagian timur laut dimana saya telah diundang oleh komunitas pengungsi Tibet. Namun, ketika saya ngotot ingin pergi ke sana, tiba-tiba dia mengubah pikirannya dan berkata, “Bagaimanapun juga India merupakan sebuah negara bebas. Yang anda lakukan tidak ada yang ilegal.”

Sementara itu, kedua saudara saya yang telah menjalin kontak dengan para politisi India yang simpatik, dan Perdana Menteri senior mencoba membujuk saya untuk tinggal di India. Ketiganya meminta Kashag untuk mencegah saya kembali ke Tibet. Namun saya tidak memberi alasan. Saya sekali lagi akan bekerja-sama dengan China, menuruti nasihat Nehru serta mengingat janji-janji **Chou En lai**. Akan tetapi ketika saya melakukan perjalanan kembali ke Lhasa, saya merasa berat hati.

Lhasa mencapai titik kehancuran

Krisis yang tidak dapat dihindari terjadi pada pertengahan tahun 1958, ketika sebagian dari aliansi gerilia mengepung sejumlah besar garnison dari Tentara Pembebasan China di Tsethang. Saya merasa bahwa jika penduduk Lhasa, yang telah bergabung dengan gelombang pengungsi, terlibat dalam konflik, maka harapan untuk merestorsi perdamaian menjadi lenyap. Perang hampir pecah, tetapi tidak ada yang terjadi secara khusus. Saya menghabiskan malam-malam panjang di musim dingin yang menyiksa dengan studi-studi saya.

Doktor Filsafat Buddhis

Saya meninggalkan Norbulingka (istana musim panas di Lhasa) pada permulaan tahun 1959. Ketika

saya tiba di Vihara Jokhang untuk festifal Monlam, tempat dimana ujian final saya akan dilangsungkan, di antara 25.000 dan 30.000 bhiksu yang sedang menunggu saya, yang berbaur dengan sejumlah besar kerumunan orang awam yang telah datang dari berbagai pelosok terjauh di negeri Tibet. Selama satu hari penuh, di hadapan audiensi dengan jumlah beribu-ribu orang, dan sederet panjang mahasiswa lain, saya harus menguasai logika, epistemologi, filsafat dan kitab-kitab suci dari tradisi Buddhis Mahayana.

Banyak sarjana yang berbeda bertanya dan menguji pengetahuan saya. Tetapi para penguji dengan suara bulat setuju untuk menganugerahkan gelar Geshe kepada saya, sebuah istilah untuk Doktor dalam filsafat Buddhis.

Peradaban seribu tahun menunjukkan kemuliaannya untuk terakhir kali

Pada tanggal 5 Maret saya meninggalkan Jokhang dalam satu prosesi yang megah untuk kembali ke istana musim panas. Para pengawal saya mengenakan seragam mereka yang bercahaya, mengelilingi tandu saya, dan di belakang saya adalah para anggota Kashag dan kaum bangsawan dari Lhasa, semuanya berpakaian mewah. Mereka diikuti oleh para bhiksu dan lama yang paling ulung di Tibet, dan akhirnya diikuti oleh beribu-ribu orang Tibet. Sebuah

peradaban yang lebih dari seribu tahun menunjukkan kemuliaannya untuk terakhir kalinya, berjalan sepanjang empat mil yang memisahkan kedua bangunan. Hanya kontingen China yang absen, dan itu sangat menentramkan hati.

Undangan untuk pertunjukan teater

Beberapa saat sebelum saya meninggalkan Jokhang, saya didesak oleh China untuk menghadiri sebuah pertunjukan teater, tanpa suatu penjelasan yang detil. Pada tanggal 10 Maret. Ketika saya kembali ke Lhasa, kami mengetahui bahwa pertunjukan itu berlangsung di camp tentara China, lebih kurang dua mil dari istana musim panas. Gagasan Dalai Lama untuk pergi ke sana dengan tujuan tertentu sungguh luar biasa. Tak seorang pun yang ikut merasakan bahwa undangan China itu mencurigakan, khususnya ketika saya harus pergi ke camp China tengah hari tanpa seorang pengawal atau kawan, yang mana belum pernah terjadi sebelumnya.

Hari itu, ketika saya melakukan perjalanan saya yang biasa di sekitar taman Norbulingka di awal pagi, saya segera melupakan perhatian saya pada keindahan pagi di musim semi. Tiba-tiba, saya mendengar teriakan-teriakan di sisi tembok yang lain: penduduk Lhasa sedang berteriak bahwa mereka telah datang untuk melindungi saya. Segera saja

kerumunan menjadi tak terhitung jumlahnya, kira-kira ada 30.000 orang. Ketika beberapa dari Kabinet saya memasuki istana, saya mendengar teriakan: "China harus hengkang dari Tibet! Tibet untuk rakyat Tibet!"

Saya meminta Kabinet untuk memberitahukan kepada Jendral China bahwa saya tidak dapat menghadiri pertunjukan. Saya merasa terjepit di antara dua vulkano (gunung api), yang mana keduanya dapat meletus pada suatu waktu. Di satu sisi adalah rakyat saya, yang dengan suara bulat melakukan protes mereka yang jelas dan bersemangat terhadap rezim China, dan di sisi lain adalah tentara pendudukan yang kuat dan agresif. Jika meletus suatu pertempuran, hasilnya jelas: beribu-ribu rakyat Lhasa akan dibantai secara brutal.

Pemberontakan Lhasa

Hari-hari berikutnya membingungkan dan mengerikan. Jendral Tan Kuan-Sen berbicara tentang pengkhianatan, dan menuduh pemerintah Tibet mengorganisasi agitasi yang tidak sepantasnya terhadap otoritas China. Ada pembicaraan tentang kampanye militer yang bertujuan untuk menghancurkan Norbulingka. Kerumunan orang banyak hampir menjadi histeris. Haruskah saya tetap tinggal, atau haruskah saya pergi? Saya berkonsultasi

dengan ramalan, dan sekali lagi dia memberikan kepada saya jawaban: saya harus tinggal dan melanjutkan dialog dengan China. Beberapa saat lamanya, saya ragu apakah jawabannya benar-benar merupakan jalan yang terbaik untuk bertindak? Dan kemudian pada tanggal 16, saya menerima surat ketiga dan terakhir dari Jendral Tan Kuan-Sen. Surat itu merupakan ultimatum, yang menegaskan bahwa China siap untuk menyerang kerumunan masa dan membom Norbulingka.

Mengasingkan Diri

Fajar tanggal 17 Maret 1959. Ada desas-desus tentang kedatangan pasukan baru dari China melalui udara. Bagi kerumunan besar rakyat yang gusar -yang mengelilingi istana musim panas dengan senjata tongkat, pisau, pedang, dan sedikit yang bersenjata bedil- Dalai Lama tetaplah yang paling berharga di dunia. Kerumunan itu akan tinggal di sana hingga akhir, dan bersedia mati demi menyelamatkan "pelindung berharga" mereka.

Tampaknya situasi benar-benar sangat menyedihkan. Saya minta nasihat peramal sekali lagi. Dia berteriak hingga membuat saya terkejut, "Pergilah! Berangkatlah malam ini!" Masih dalam keadaan *trance*, dia menulis dengan sangat jelas dan singkat tentang *rute* perjalanan yang harus saya ambil untuk

meninggalkan Norbulingka dan mencapai perbatasan. Pada saat yang tepat, seolah-olah memberikan instruksi-instruksi ramalan yang lebih baik, dua selongsong mortir yang berat dinyalakan dekat pintu utara Norbulingka. Bersama dengan menteri-menteri saya, saya berkonsultasi dengan para pemimpin yang bijaksana untuk segera menawarkan kerja sama yang terbaik.

Ketika malam tiba saya pergi ke cetiya Mahakala, dewata pelindung pribadi saya. Saya mempersembahkan sebuah *kata* (selendang sutra putih panjang) di altar sebagai simbol perpisahan dan saya tinggal sebentar di sana untuk berdoa. Jalan masuk utama sejauh beberapa langkah. Saya berjalan mengelilingi halaman, berhenti di ujung yang lain untuk memvisualisasikan kedatangan saya di India, dan kemudian berjalan kembali ke pintu masuk untuk menyimbolkan kembalinya saya ke Tibet. Dan kemudian saya berjalan keluar di malam dingin dengan berpakaian pantaloon dan mantel panjang hitam, kacamata saya terlipat di saku. Saya menggendong sebuah senapan di bahu saya, dan ditemani oleh dua pengawal saya dan pengurus rumah tangga. Begitulah, saya dapat berjalan melalui pintu dengan tanpa rintangan, seperti seorang tentara yang berpangkat rendah. Dan selanjutnya perjalanan saya menuju tempat pengasingan dimulai.

2

Tibet dan Kehidupan di Pengasingan

2

Tibet dan Kehidupan di Pengasingan

Kebenaran lebih kuat daripada kekuatan militer

Semenjak pelarian saya dari Tibet, saya tinggal di tempat pengasingan di India. Saya terpaksa dengan enggan mengakui bahwa saya mampu melayani rakyat saya dengan lebih baik dari luar negeri. Tibet berada di bawah kekuasaan China selama 40 tahun. Kami tidak memiliki yang lain kecuali kebulatan tekad kami –dan kebenaran- untuk membantu kami berhubungan dengan China. Meskipun mereka melakukan indoktrinasi, meskipun mereka menggunakan segala bentuk atrositas (kekejaman) dan propaganda yang mungkin dilakukan, meskipun segala cara yang kejam telah mereka gunakan, kebenaran tetaplah kebenaran. Kamp kami tidak memiliki uang maupun propaganda, ia tidak memiliki apa pun selain suara-suara kami yang sederhana. Akan tetapi sebagian besar rakyat telah kehilangan kepercayaan pada suara-suara kuat

China. Suara kami mungkin lembut, tetapi memiliki kredibilitas yang lebih kuat.

Meskipun Tibet saat ini sedang mengalami salah satu dari periode yang paling buruk dalam sejarahnya, dan meskipun hal ini sangat, dan sangat menyedihkan, saya yakin bahwa kami akan keluar dari keadaan itu.

Kami orang-orang Tibet mencintai negeri kami dan budaya kami, dan kami memiliki hak untuk mempertahankan mereka. Kami memiliki harapan yang kuat agar sikap tetangga besar kami akan berubah. Pengalaman masa lalu telah mengajarkan kepada kami untuk menjadi bijaksana, tetapi bagaimana pun juga saya percaya bahwa kebulatan hati manusia dan kekuatan kehendaknya dapat menanggung tekanan dan agresi dari luar. Bagaimana pun kuat dan destruktif, agresi tidak dapat melumpuhkan kebenaran.

Perpindahan penduduk di Tibet

Salah satu *issue* yang paling penting dan serius yang berhubungan dengan masalah Tibetan adalah masuknya penduduk China ke Tibet secara besar-besaran. Jika arus pendatang cenderung berkesinambungan selama 10 atau 15 tahun, rakyat Tibet akan segera tereduksi menjadi minoritas yang

tidak signifikan di negeri mereka sendiri. Ini persis apa yang terjadi di Mongolia Dalam, dimana sekarang ada sekitar 3 juta penduduk pribumi dibandingkan kurang lebih 10 juta orang China di sana. Di Turkestan timur, populasi orang China meningkat setiap hari. Di Tibet, ada kira-kira 6 juta penduduk asli, sementara populasi China telah naik menjadi sekitar tujuh setengah juta. Problem ini sangat serius.

Kesabaran dan Toleransi, yes; Tetapi dominasi China tidak dapat diterima

Setiap situasi harus dinilai berdasarkan kebajikan-kebajikan individualnya. Gagasan tentang memberi maaf dan bersikap sabar tidak berarti bahwa kita harus menerima jenis perlakuan tertentu dari seseorang. Dalam kasus Tibet, istilah "kebebasan", sebagaimana digunakan oleh orang-orang Tiongkok, mengingkari penderitaan yang besar. Meskipun demikian, saya memandang para pemimpin China sebagai umat manusia, dan memandang mereka sebagai para tetangga saya, dan sebagai rakyat dengan satu sejarah yang panjang dan tingkat peradaban yang tinggi. Saya menghormati mereka dan tidak menaruh dendam. Sikap ini membantu menghilangkan emosi-emosi negatif dan meningkatkan kesabaran dan toleransi.

Tetapi ini tidak berarti bahwa saya menerima dominasi China. Saya sedang melakukan sesuatu

untuk menentang penindasan, tetapi saya tidak pernah bertindak dengan suatu kemarahan. Saya pikir orang-orang Tibet bisa menilai bahwa menghadapi kekerasan dengan semangat ini merupakan hal yang cukup wajar. Jika kami berbuat yang terbaik, dan jika kami tulus, kami akan bahagia jika kami berhasil. Dan jika kami tidak berhasil, kami tidak akan menyesal.

Belas Kasih & Kasih Sayang

Sebagai orang Tibet berpikir tentang RRC yang telah melakukan kekejaman seperti pemusnahan yang terencana, dari pada merasa marah kami dengan senantiasa sadar dan selalu mengembangkan perasaan belas kasih yang kuat kepada mereka, karena mereka adalah korban-korban delusi. Meskipun mereka tampaknya tidak menderita selama ini, cepat atau lambat mereka pasti akan menghadapi akibat dari perbuatan mereka.

Meskipun kerusakan-kerusakan ditimbulkan oleh komunis China di Tibet dan China telah dikompensasi oleh program konstruksi yang sama-sama berskala besar, saya ragu apakah mereka akan dapat membuat perbaikan sosial karena mereka tidak dimotivasi oleh belas kasih. Di Tibet, dimana China telah melakukan penghancuran dan penyiksaan yang sistematik –vihara-vihara telah dievakuasi, guru-guru besar dijebloskan ke dalam penjara, dan latihan

Buddhisme telah membuat siapa pun dapat ditahan dan bahkan dihukum mati- rakyat tetap tidak kehilangan harapan dan ketetapan hati mereka. Saya pikir ini disebabkan oleh tradisi Buddhis.

Kami hanya minta otonomi

Tibet merdeka selama berabad-abad. Sekarang tidak lagi. Kami harus menghadapi fakta. Kami minta otonomi dan tidak lagi memimpikan kemerdekaan. Namun kami ingin berunding atas dasar saling menghormati. Kondisi-kondisi sekarang tidak lagi sama dengan masa lalu, dan kami siap untuk mengikuti motto Deng Xiaping, “Satu negara, dua sistem.”

Akan tetapi sikap China tidak bertindak menurut arah ini, setidaknya pada saat ini. Desakan internasional itu vital, dan desakan tersebut, diatas semuanya, jangan menyatakan melepaskan tuntutan karena orang-orang Tiongkok kadang-kadang menunjukkan bahwa mereka sensitif terhadap tuntutan itu. Setiap kali saya bicara di muka umum, atau melakukan perjalanan keliling dunia, ada orang-orang Tionghoa dalam audiensi. Kadang-kadang saya bahkan berbicara kepada mereka dan mereka trampil dalam memberi respons dengan sangat ramah. Ini tentu menunjukkan bahwa mereka menerima pendekatan saya, meskipun surat-surat kabar mereka menuduh saya memiliki ambisi pribadi, tendensi-

tendensi kontra-revolusi, dan ingin merestorasi sebuah teokrasi di Tibet. Saya optimistik, karena alasan Tibetan adalah alasan yang tepat, dan juga menyebabkan China tidak akan mampu menindas kebebasan untuk selamanya.

Lima Poin Rencana Perdamaian Saya

Untuk mengembangkan pengertian yang lebih besar dan harmoni antara China dan Tibet –orang Tiongkok menyebut ini kesatuan negeri induk- hal pertama yang diperlukan untuk membangun landasan saling menghormati adalah demiliterisasi (pengosongan pasukan militer). Hal ini akan terjadi pertama-tama dengan membatasi jumlah tentara China di Tibet dan akhirnya menarik mereka semua. Itu penting.

Dalam rangka menjamin perdamaian di daerah, perdamaian itu sendiri dan persahabatan sejati antara India dan China, yaitu dua tetangga kami yang paling padat penduduknya, adalah penting untuk mereduksi kehadiran militer pada kedua sisi dari pegunungan Himalaya. Untuk alasan ini, salah satu usulan yang saya berikan ialah bahwa dataran tinggi Tibet menjadi Zona Ahimsa (tanpa kekerasan). Kami tahu bahwa di Tibet ada fasilitas-fasilitas yang memboroskan nuklir, juga pabrik-pabrik yang membuat senjata nuklir, dan aktivitas-aktivitas tersebut harus dilarang. Disamping

itu, negara sedang menderita karena tingkat deboisasi (penebangan hutan secara liar) yang membahayakan lingkungan; semua sumber alam harus dilindungi. Tegasnya, promosi dan proteksi (perlindungan) hak-hak asasi manusia itu penting. Hal-hal tersebut merupakan ukuran yang telah saya rumuskan dalam Lima Poin Rencana Perdamaian saya. Semuanya merupakan hal-hal yang penting.

China menulikan telinga terhadap rakyat Tibet, tetapi sensitif terhadap desakan internasional

Ketika Rencana Perdamaian disampaikan kepada publik pada akhir September 1987, China pertama-tama bereaksi secara negatif dan memperlakukan saya sebagai seorang reaksioner (pembangkang). Hal itu memprovokasi demonstrasi-demonstrasi di Tibet, yang diikuti oleh tindak-tindak kekerasan. Saya pikir China, menurut pandangannya sendiri, merupakan satu bangsa yang beradab, tetapi satu-satunya kekuatan yang mereka kenal adalah kekuatan untuk memaksa. Mereka tidak mengerti kekuatan dalam kebenaran. Terkadang mereka berkata dengan terus terang kepada kami, "Kalian tidak berada di negeri Tibet, dan selama kalian tetap berada di luar, maka kalian tidak memiliki hak untuk mengajukan permohonan tentang hal-hal tersebut."

Anda tahu, China menulikan telinga terhadap kami. Mereka tidak dapat mendengar suara-suara kami. Semakin lama semakin banyak orang luar yang menyadari problem rakyat Tibet. Namun karena teman-teman China kami lebih sulit untuk mendengar teriakan kami, maka suara kami menjadi parau secara sia-sia. Itulah sebabnya saya tidak mengirim proposal-proposal tersebut ke Peking, tetapi ke dunia luar. Sebagai akibatnya, sikap China mulai menjadi agak positif karena desakan dari luar.

China dan Buddhisme

Tiongkok merupakan sebuah negeri nan indah. Dalam pikiran orang Tiongkok, Buddhisme bukan merupakan sesuatu yang asing atau sesuatu yang baru seperti layaknya di dunia Barat. Secara tradisi, sebagian besar rakyat Tiongkok adalah Buddhis. Ada biara-biara Buddhis dan tempat-tempat suci di Tiongkok. Dan saya cukup yakin bahwa jika orang-orang Tiongkok bebas untuk memeluk Buddhisme, banyak anak muda di sana yang akan memperoleh manfaat dari Buddhisme. Jikalau kesempatan tersebut muncul, saya akan mendukungnya dengan senang hati.

Meskipun penganiayaan terhadap Buddhisme belum berakhir selama dibawah rezim China, seperti yang terjadi dibawah Raja Langdarma pada abad ke-

9, skala penghancurannya jauh lebih besar. Apakah kita bisa sukses sepenuhnya atau tidak, sekarang tanggung jawab kita adalah merestorasi apa yang telah dihancurkan secara sistematis oleh RRC.

Pandangan tentang kedamaian

Jikalau saya mengembangkan perasaan-perasaan negatif seperti: ingin balas dendam, marah, atau benci kepada pemerintah China, siapa yang rugi? Saya sendiri! Karena dengan demikian saya akan kehilangan kedamaian batin saya, tidur saya jadi tak nyenyak, dan selera makan saya sirna. Pada saat yang sama kepahitan saya tidak akan mempengaruhi pemerintah China sama sekali. Jikalau saya menjadi sangat terganggu, hal ini juga akan menyebabkan saya tidak dapat membahagiakan orang-orang di sekitar saya.

Siapa pun bebas untuk berbeda dari saya dalam hal ini, tetapi saya mencoba untuk tetap gembira. Jikalau kita ingin bekerja secara efektif untuk kebebasan dan keadilan, lebih baik melakukannya tanpa kemarahan atau pikiran yang picik. Andainya kami sendiri merasa tenang, dan andainya kami bertindak dengan motivasi yang tulus, kami dapat menyelesaikan banyak hal dalam tempo 30 atau 50 tahun. Dan jika hasil-hasil yang positif mulai terlihat dari pendekatan ini, agaknya saya dapat mengatakan

bahwa ini adalah sebagian alasan dari komitmen saya untuk tujuan perdamaian, sebuah komitmen yang dimotivasi oleh kepercayaan yang benar dalam persaudaraan umat manusia.

Kami bukan bangsa yang sangat besar atau sangat kuat, tetapi cara hidup kami, budaya kami, dan tradisi spiritual kami telah membantu kami untuk mengikuti jalan perdamaian -bahkan pada waktu menghadapi kesulitan besar dan kekerasan- dan telah menguatkan keinginan kami untuk mengembangkan cinta kasih dan belas kasih. Jika waktunya telah tiba rakyat Tibet dengan segenap hati mengambil tanggung jawab terhadap dataran tinggi, yang merupakan tanah tumpah darah kami, dan mengubahnya menjadi cagar alam perdamaian, dimana umat manusia akan hidup berdampingan dengan alam dalam harmoni.

Aktivitas harian saya

Saya bangun pada jam 4 pagi dan secara teratur membaca mantra *Ngak chinlap* (pada dasarnya sama dengan paritta atau doa pelimpahan jasa –Red). Yaitu sebuah doa yang mendedikasikan segala sesuatu yang saya lakukan –kata-kata, berbagai pemikiran, dan tindakan-tindakan positif sepanjang hari - dan mempersembahkannya kepada makhluk-makhluk lain, sebagai suatu cara untuk memberikan manfaat kepada mereka. Dan kemudian, jika hawa terasa dingin,

saya melakukan gerak badan sebentar. Saya mandi dan berpakaian dengan cepat. Saya bermeditasi hingga pukul 04.30. Kemudian, jika cuaca baik, saya pergi ke taman. Ini merupakan aktivitas harian saya yang sangat khusus. Saya menatap ke atas, ke langit. Jikalau langit sangat jernih, saya dapat melihat bintang-bintang, dan mereka memberiku perasaan bahwa saya benar-benar tidak signifikan di alam semesta yang maha luas ini. Itu merupakan sebuah realisasi tentang apa yang kami -kaum Buddhis- namakan 'Ketidak-abadian'. Ini merupakan pengenduran yang sangat melegakan hati. Terkadang saya tidak berpikir tentang sesuatu secara khusus, saya hanya menikmati sang fajar dan mendengar kicau burung.

Kemudian, saya sarapan dan mendengarkan berita-berita yang disiarkan oleh BBC. Selanjutnya, dari jam 6 hingga jam 9 saya berlatih meditasi. Melalui meditasi semua kaum Buddhis mencoba untuk mengembangkan sebuah motivasi yang baik: motivasi cinta kasih, pemberian maaf, dan toleransi (kesabaran). Saya bermeditasi selama 6 atau 7 kali sehari.

Dari jam 9 hingga makan siang, saya membaca dan mempelajari kitab-kitab suci. Buddhisme merupakan agama yang teramat sangat dalam, dan meskipun saya telah mempelajarinya sekian lama,

saya tetap harus banyak belajar. Saya juga mencoba untuk membaca tentang guru-guru Barat. Saya senang menghabiskan banyak waktu untuk mempelajari filosofi Barat dan ilmu pengetahuan. Pada saat-saat tertentu saya beristirahat dan mengikuti salah satu minat pribadi saya. Sejak masa kanak-kanak saya telah terpikat pada objek-objek mekanik. Saya memperbaiki jam tangan dan jam dinding, dan saya juga menanam biji-biji di taman. Tanaman favorit saya adalah delphinium dan bunga tulip. Saya senang merawat pertumbuhan mereka.

Jam 12.30 saya menikmati makan siang saya, yang umumnya tidak vegetarian. Meskipun saya memilih masakan vegetarian, saya dianjurkan makan daging untuk alasan kesehatan. Siang hari dijalani dengan pertemuan-pertemuan resmi dengan Kashag, dengan para anggota dewan parlementer rakyat Tibet, atau dengan orang-orang yang telah tiba dari Tibet dengan atau tanpa izin dari pemerintah RRC. Saya selalu merasa sangat sedih setiap kali mendengar apa yang mereka katakan, karena setiap orang dari mereka memiliki kisah sedih, dan mereka mencucurkan airmata.

Pada jam 6 sore saya menikmati teh. Sesuai dengan janji-janji monastik (peraturan vinaya) saya tidak bersantap pada malam hari. Jam 7 senja saya menonton acara televisi. Saya menyukai serial BBC

tentang peradaban Barat, dan juga tayangan tentang panorama alam mereka yang memikat hati. Akhirnya, tiba saatnya untuk tidur. Sebelum saya pergi tidur saya berlatih meditasi lagi, dan berdoa. Saya berdoa, khususnya kepada Avalokitesvara, pelindung Tibet, untuk kepentingan rakyat saya. Saya tidur antara jam 20.30 dan 21.00.

Jubah monastik saya

Saya mengenakan jubah *maroon* (merah tua), sama seperti semua bhiksu yang lain. Kualitas jubah itu tidak begitu bagus dan telah ditambal beberapa kali. Jika jubah-jubah itu terbuat dari selembar kain yang baik, saya harus dapat menjualnya dan mendapatkan sesuatu darinya. Namun, tentu saja saya tidak dapat melakukan hal itu. Ini memperkuat filosofi kami tentang pelepasan (penjauhan diri) dari kepemilikan duniawi. Seperti semua bhiksu yang lain, saya menaati janji-janji kemiskinan dan tidak mempunyai barang-barang pribadi.

Agama saya: kebaikan hati

Setiap tindakan yang sadar, dan yang bertujuan untuk membawa sebuah hasil (akibat), muncul dari sebuah motivasi. Agama saya sangat sederhana: motivasi utama saya -yaitu cinta kasih. Agama saya adalah kebaikan hati.

Kami harus tahu bagaimana agar tetap kuat dalam menghadapi penderitaan

Motivasi saya adalah memberikan manfaat kepada semua orang. Bagaimanapun juga, tiada keraguan bahwa di tempat kedua, usaha-usaha saya secara khusus dimaksudkan untuk memberi manfaat kepada rakyat Tibet. Tatkala 50.000 suku Sakya dibantai dalam sehari, Buddha Sakyamuni yang merupakan anggota dari suku ini tidak mengekspresikan suatu kesakitan. Beliau sedang menyandarkan tubuh di sebatang pohon dan bersabda, “Saya merasa sedikit prihatin pada hari ini karena 50.000 anggota klan (suku) saya telah dibantai.” Namun Beliau sendiri tidak menderita. Demikianlah hal itu terjadi. Itu adalah sebab dan akibat dari karma mereka. Tiada suatu apa pun yang dapat dilakukan. Tatkala merenungkan hal itu saya merasa lebih kuat dan lebih tegar. Dengan merenungkan hal itu kita juga tidak akan kehilangan kekuatan batin dan kebulatan tekad ketika mengalami penderitaan universal.

Apa yang membuat Tibet itu Spesial

Saya mempertahankan perkara Tibet karena saya ingin melayani umat manusia. Pada abad ke-19 kami masih bertahan sebagai bangsa yang cinta-damai yang diberkahi dengan budaya yang unik. Jika kami agak terbelakang di bidang materi, di bidang spiritual

kami cukup makmur. Kami adalah kaum Buddhis, dan bentuk Buddhisme yang kami praktikkan merupakan salah satu bentuk yang paling lengkap. Selanjutnya, kami menjaga kelestariannya selama berabad-abad. Bukan hanya sebagai orang Tibet, tetapi juga sebagai umat manusia, saya memandang penting sekali untuk menjamin kelangsungan budaya dan bangsa ini dan berharap agar budaya dan bangsa ini benar-benar dapat memberikan kontribusi kepada seluruh dunia.

Karakter Tibetan

Sebuah cara hidup yang berbudaya dan tenang harus berjalan bergandengan dengan tingkah-laku etis yang dibangun berdasarkan spiritualitas. Para raja Tibet telah mengembangkan hukum berdasarkan etika Buddhis. Dewasa ini, orang-orang dari berbagai negara yang berbeda mengatakan bahwa mereka mendapatkan orang-orang Tibet itu sangat baik dan ramah. Saya dapat mengetahui sebabnya yang tak lain adalah fakta bahwa kultur kami selama berabad-abad didasarkan pada ajaran Buddhis tentang *ahimsa* atau tanpa kekerasan.

Tibet adalah sebuah negara yang luas yang tidak padat penduduknya. Ini secara alami membangkitkan perasaan kuat tentang pentingnya kerja sama. Di sebuah negara yang berpopulasi seperti itu, cukup wajar jika muncul kecurigaan pada tetangganya dan

nyaris memandangnya sebagai saingan yang harus dijaga pada suatu jarak. Di Tibet, kami memiliki *feeling of space*. Dan jika untuk ini kami menambahkan pengaruh Buddhisme, orang dapat mengerti mengapa bangsa Tibet juga memiliki sikap dan temperamen luwes yang khas.

Bicara secara umum, orang-orang Tibet juga terkenal karena sifatnya yang periang. “Apakah rahasia anda?” adalah pertanyaan yang diajukan kepada saya berkali-kali sehubungan dengan hal itu. Apakah kami berpendidikan atau tidak, kami biasa berpikir tentang semua makhluk hidup sebagai “ibu dan ayah kami”. Itu adalah hal yang selalu berlaku di Tibet. Saya merasa bahwa itu adalah persamaan kami dengan cita-cita belas-kasih yang bersumber dari sifat alami kami yang baik dan perasaan sukacita kami.

Meskipun secara historis orang-orang Tibet telah menjadi bangsa ksatria, pada dasarnya bangsa Tibet pasifis (cinta damai). Bagi mereka, tidak ada pekerjaan yang lebih buruk daripada menjadi seorang tentara. Di mata mereka, tentara tidak lain adalah seorang pembunuh.

Saya tidak dapat mengatakan bahwa tidak pernah ada kekerasan di dalam keluarga-keluarga Tibet. Namun jika hal itu terjadi, orang-orang agak terkejut. Itu benar-benar jarang. Demikian pula dengan

perceraian. Itu bisa terjadi, tetapi kebanyakan orang Tibet bereaksi dengan terheran-heran terhadap berita-berita demikian. Secara tradisional, di Asia, hubungan keluarga tampaknya lebih baik daripada di Barat. Kami menempatkan sebuah hubungan besar dengan penekanan pada otoritas *parental* (kekuasaan orangtua), pada keluarga, dan pada harmoni di dalam keluarga.

Meskipun cara-cara yang brutal digunakan oleh China, orang-orang Tibet menunjukkan kebulatan tekad nasional yang menakjubkan sekali. Secara alami, kadang kami merasa sedih. Saya bahkan merasa semakin sedih ketika mendengar bahwa di tengah kelaparan dan teror banyak orang Tibet tetap memiliki keyakinan pada saya dan mendambakan pertolongan dari saya; ini merupakan beban tanggung jawab yang berat bagi saya. Begitu banyak rakyat yang memiliki keyakinan dan pengharapan pada saya. Saya hanya dapat berbuat sangat sedikit dari sini! Tindakan saya terbatas. Kami berbuat yang terbaik, dan kami berusaha sebisa mungkin mempertahankan motivasi yang murni. Apakah kami akan berhasil atau tidak itu urusan lain.

Hadiah Nobel Perdamaian: Sebuah aset yang *signifikan*

Ketika saya dianugerahi Hadiah Nobel Perdamaian pada tahun 1989, banyak orang

mempelajari persoalan Tibet untuk pertama kalinya. Mereka mengeluarkan peta mereka dan bertanya, “Dimana letak Tibet sebenarnya?” Hadiah Nobel merupakan sebuah bantuan besar dalam hubungan-hubungan saya dengan para negarawan. Sebagian dapat menerima saya secara resmi. Yang lain-lain, seperti Presiden Mitterand, menerima saya secara pribadi –alasan-alasan diplomatik selalu digunakan. Ya, Hadiah Nobel memainkan sebuah peran yang positif bahkan dengan China.

Kembali ke Tibet

Meskipun rakyat Tibet menginginkan saya untuk kembali ke Tibet, saya menerima pesan dari dalam negeri yang menasihati saya untuk tidak kembali dalam keadaan sekarang. Mereka tidak ingin saya menjadi boneka China seperti Panchen Lama. Tidak satu jam pun dalam sehari yang berlalu dengan tanpa memikirkan situasi di Tibet dan juga rakyat saya yang dipenjarakan di benteng pegunungan mereka. Ketika saya rebah pada malam hari, jika bulan sedang bersinar saya membayangkan bahwa ia juga akan menyinari rakyat saya yang di Tibet. Meskipun saya seorang pengungsi saya tetap bebas, bebas untuk berbicara tentang kepentingan rakyat saya. Saya lebih berguna di tempat yang bebas sebagai orang Tibet. Saya dapat melayani negara saya dengan lebih baik dari tempat pengasingan.

Saya percaya bahwa saya akan dapat kembali ke Tibet dalam kehidupan sekarang ini. Namun itu bukan satu masalah yang sedemikian penting. Masalah utama adalah kebebasan kami. Apakah saya Dalai Lama atau Bhiksu Tenzin Gyatso, saya ingin bebas memberikan manfaat maksimum kepada bangsa Tibet dan bangsa-bangsa lain dengan cara apa saja yang dapat saya lakukan. Dari sudut pandang ini, jika saya menemukan kesempatan lebih banyak untuk melakukan hal ini di luar Tibet, saya akan tinggal di luar. Jika kesempatan di dalam dan di luar sama, maka saya akan kembali. Baik ke Tibet, atau ke China. Pertimbangan saya adalah melakukan apa saja yang terbaik. Tak berguna kembali ke Tibet atau ke China jika hal itu hanya menyulut kesulitan, atau jika hal itu tidak menyediakan satu kesempatan untuk membawa manfaat.

Sisi positif kehidupan di tempat pengasingan

Sisi positif kehidupan di tempat pengasingan ialah bahwa seseorang melihat negerinya dengan satu cara yang berbeda. Begitulah, sebagai contoh, ketika saya berpikir tentang Tibet sekarang, semua ritual yang meliputi masa kanak-kanak saya, dari hari pertama tahun itu hingga hari terakhir, telah kehilangan kepentingan mereka. Saat itu hidup hanya merupakan serangkaian panjang upacara, semuanya

diatur dengan sempurna, agar setiap orang menjalaninya dengan sangat serius. Formalitas ini bahkan mengatur detil dari kehidupan saya sehari-hari. Saya harus menaati etika ini bahkan ketika saya berbicara atau berjalan.

Pengasingan saya dan segala sesuatu yang mengikuti -perjuangan saya yang sabar hingga diketahui oleh bangsa-bangsa lain, semua perjalanan saya, semua ucapan saya- semua itu telah membuat saya bersentuhan dengan realitas. Saya juga harus mengakui bahwa pengasingan telah memungkinkan saya menemukan bagian lain dari dunia, bertemu dengan orang-orang dari bangsa-bangsa lain, dan mengetahui tradisi-tradisi yang lain.

Kami mendapat suaka dari India. Hidup di sebuah negeri yang bebas, dan di Dharamsala, telah membuat komunikasi jauh lebih mudah daripada di Tibet pada tahun 50-an. Dan sejak fase kesulitan dalam sejarah kami ini, kami sekarang merasa lebih "Tibetan" daripada sebelumnya. Abad demi abad dalam kehidupan bersama di negeri kami sendiri dapat mengikis perasaan nasional ini. Hubungan kami dengan negeri terlihat biasa-biasa saja, dan tidak ada masalah. Jika sesuatu terjadi sehingga membuat hubungan tersebut bermasalah, maka anda dapat menilai betapa kejinya kebrutalan itu, betapa dahsyatnya kekuatan yang menghancurkan itu, dan

betapa mudahnya anda hancur. Ketika anda berangkat, anda melihat pendudukan dan perusakan terhadap negeri anda hanya dari suatu jarak, dan anda menyadari bahwa negeri anda tetap ada. Ia hidup di dalam anda, dan anda tetap merasa sebagai seorang Tibet. Dan selanjutnya anda bertanya kepada diri anda sendiri, "Apa arti menjadi seorang Tibet itu sesungguhnya?"

Dalai Lama terakhir?

Saya kadang-kadang bertanya apakah saya akan menjadi Dalai Lama yang terakhir? Hal itu sangat mungkin, karena dua alasan. Alasan pertama bersifat politis. Selama 35 tahun, China telah menyatakan berkali-kali bahwa saya hanya memiliki satu tujuan, dan tujuan itu adalah merestorasi kerajaan kuno, mempekerjakan kembali semua pelayan saya, menikmati semua hak istimewa, dan menjadi pemilik ribuan kamar di Potala. Saya jawab bahwa saya tidak bertanggung jawab atas institusi para Dalai Lama. Itu tergantung orang-orang Tibet sendiri. Saya telah mengatakan hal ini dengan jelas berkali-kali. Suatu hari, jika Tibet mendapatkan kembali kemerdekaannya, atau sekurang-kurangnya otonominya –dan saya berharap dengan sepenuh hati agar hal ini terjadi- hal ini hanya akan terjadi berdasarkan demokrasi. Apakah rakyat Tibet menginginkan institusi Dalai Lama berlanjut?

Merekalah yang akan memutuskan. Jika mayoritas memutuskan 'tidak', saya akan mundur. Dan dalam hal ini, saya ingin menjadi Dalai Lama terakhir yang efektif.

Alasan kedua bersifat historis. Banyak orang berpikir bahwa institusi Dalai Lama itu sangat mendasar bagi Tibet. Itu salah. Hingga abad ke-14, Tibet benar-benar eksis tanpa seorang pun Dalai Lama. Hal yang sama bisa terjadi pada masa yang akan datang. Maka saya menyatakan dengan sungguh-sungguh: pemerintahan Tibet di masa yang akan datang harus dipilih secara demokratis.

3

Dunia Saat Ini

3

Dunia Saat Ini

Persoalan duniawi kita

Senang dan tidak senang, perolehan dan kehilangan, pujian dan hinaan, kemahsyuran dan kedudukan rendah: semuanya itu adalah delapan perkara duniawi yang mengkondisikan kehidupan kami.

Sejarah mencerminkan pengertian kita

Sejarah umat manusia, dalam pandangan tertentu, merupakan sejarah tentang pengertian manusia. Berbagai peristiwa bersejarah, perang, kemajuan, tragedi, dan lain-lain, semuanya itu mencerminkan berbagai pikiran negatif dan positif dari umat manusia. Segenap personalitas sejarah yang besar, para liberator besar, para pemikir besar, dan semua orang yang seperti itu mencerminkan pikiran yang positif; sedangkan berbagai peristiwa tragis, tirani (kelaliman, kekejaman), dan perang yang mengerikan, semuanya itu dihasilkan dari pikiran yang negatif. Karena itu, satu-satunya hal yang benar-benar

bermanfaat adalah meningkatkan kekuatan dan pengaruh dari pikiran yang positif, dan mereduksi munculnya pikiran yang negatif. Jika anda membiarkan kemarahan dan kebencian bergerak tanpa kendali, anda kehilangan diri. Dan manusia yang berpikiran sehat tidak ada yang ingin kehilangan diri.

Politik jangka pendek

Banyak dari pemimpin dunia sekarang ini yang memiliki keberanian besar: keberanian untuk melakukan kekerasan. Mereka sulit dinasihati, begitu pandai, atau begitu trampil. Saya pikir berbagai sistem politik yang buruk -maksud saya sistem-sistem yang tidak didasarkan pada keinginan untuk keadilan disebabkan terutama oleh sejenis cara pandang yang picik. Jika para politisi melihat berbagai hal hanya dalam jangka pendek, maka tak dapat dihindari mereka hanya melihat perolehan-perolehan jangka pendek. Itulah sebabnya mereka mengembangkan jenis keberanian yang diperlukan untuk menyakiti (merugikan) sesama.

Perang adalah pembunuhan besar-besaran

Mengabaikan penderitaan makhluk hidup apa pun adalah sangat berbahaya. Dalam waktu perang pun lebih baik sadar akan penderitaan makhluk-makhluk lain, termasuk penderitaan yang kita

akibatkan sendiri, meskipun ini dapat membuat kita tidak nyaman. Perang adalah pembunuhan besar-besaran. Ia seratus persen negatif. Dan sekarang perang telah menjadi sesuatu yang tentu saja bahkan lebih buruk. Dan jika para tentara mengabaikan penderitaan orang lain untuk mendapatkan suatu perolehan yang sepele, tentu saja lebih membahayakan.

Pembaharuan batin merupakan dasar untuk perdamaian

Senjata-senjata tidak pernah tinggal di dalam kotak penyimpanan mereka. Begitu senjata diproduksi, cepat atau lambat, seseorang akan menggunakannya. Jika mungkin membawa kedamaian sejati dan abadi dengan kekuatan senjata, maka kita harus mengubah semua pabrik menjadi pabrik senjata. Ini jelas tidak mungkin. Meskipun sulit untuk mencoba membawa kedamaian melalui pembaharuan batin, ini merupakan satu-satunya jalan untuk membangun perdamaian yang dapat bertahan lama di dunia ini. Meskipun ini menyangkut berbagai kesulitan praktis, dan tampaknya pendekatan ini tidak realistik, saya percaya hal ini berguna untuk diusahakan. Itulah alasan saya menghadirkan gagasan-gagasan ini kemana saja saya pergi.

Perang dan Perdamaian

Ada tanda-tanda bahwa ide-ide tentang peperangan telah berubah. Hingga tahun 70-an orang-orang pada umumnya masih berpikir bahwa jika ada konflik maka hasil akhir ditentukan oleh kemenangan. Itu adalah hukum zaman dahulu: kemenangan itu benar, kemenangan adalah satu tanda dari Tuhan, atau satu tanda bahwa para dewa berada di pihaknya. Dalam masa kehidupan Gandhi -seorang yang sangat saya hormati- tanpa kekerasan dipandang sebagai tanda kelemahan, suatu penolakan untuk mengambil tindakan, hampir mendekati tindakan yang pengecut. Ini bukan masalah lagi. Memilih tanpa kekerasan hari ini terlihat sebagai sebuah pilihan positif yang mencerminkan kekuatan sejati. Ia telah dipilih, misalnya, oleh Afrika Selatan.

Politik damai dan tanpa kekerasan (*ahimsa*) itu mungkin saja. Lihatlah kembali ke abad 20, anda akan melihat bahwa banyak metode dikembangkan untuk menjamin agar tanpa kekerasan dalam pelbagai hubungan manusia menjadi peraturan. Ini bertolak dari perang dunia hingga penghancuran kota-kota besar, pembakaran-pembakaran, institusionalisasi penyiksaan, dan terorisme. Semua metode itu telah gagal, dan akan selalu gagal karena sesungguhnya metode-metode itu dangkal. Metode-metode harus didasarkan pada pendalaman-pendalaman yang

mantap terhadap sifat sejati manusia, yang mencakup kebaikan dan kemurahan hati.

Mencapai tujuan melalui kekerasan itu mungkin saja, tetapi dengan mengorbankan kesejahteraan orang lain. Jadi, ketika kita memecahkan satu problem, kita menebar benih-benih problem yang lain. Cara terbaik untuk mengatasi berbagai kesulitan adalah bergantung pada kebijaksanaan dan respek (sikap hormat) manusia. Di satu pihak, membuat beberapa konsesi (kelonggaran); di lain pihak, menyelesaikan problem dengan serius. Mungkin tidak ada hasil yang seratus persen memuaskan, tetapi sesuatu terjadi dalam proses. Sekurang-kurangnya kita menghindari menciptakan sebuah masalah baru di masa yang akan datang.

Sebuah keluarga global

Dunia menjadi lebih kecil dan semakin kecil. Bangsa-bangsa menjadi jauh lebih interdependen (saling bergantung) daripada sebelumnya. Generasi kita telah mencapai ambang pintu sebuah zaman baru dalam sejarah umat manusia: kelahiran sebuah keluarga global. Apakah kita suka atau tidak, kita semua adalah anggota dari keluarga umat manusia yang banyak dan bervariasi sehingga harus belajar untuk hidup bersama. Kita perlu mengembangkan sebuah pengertian yang lebih besar tentang tanggung

jawab universal, baik di tingkat individu maupun kolektif.

Tentang jurang pemisah antara kaya dan miskin

Negara-negara Barat tidak pernah terpuaskan. Negara-negara lain seperti Etiopia, menderita akibat kekurangan pangan yang parah. Mereka tidak memiliki sesuatu, dan besok mereka akan semakin tidak memiliki lagi. Kita harus bertindak untuk menjembatani jurang pemisah yang selalu muncul ini, dan membawa serta negara-negara yang berkembang dan negara-negara yang belum berkembang agar mereka bertemu di landasan yang sama tinggi atau di basis persamaan. Ya, ini akan menjadi prioritas kami.

Semua problem yang dialami orang-orang dalam kehidupan sehari-hari –kelaparan, pengangguran, ketidak-amanan, pelanggaran (kejahatan), pelbagai problem mental, epidemik, penyalahgunaan obat-obatan, keputus-asaan, dan terorisme – semuanya itu berkaitan dengan jurang pemisah yang lebar yang memisahkan bangsa-bangsa. Tak dapat diragukan, *gap* antara kaya dan miskin juga ada di dalam bangsa-bangsa yang kaya itu sendiri. Buddhisme sangat jelas tentang hal ini, dan pengalaman yang panjang menguatkan pandangan kami bahwa segala sesuatu dirangkaikan bersama, segala sesuatu saling

berhubungan, dan ini adalah alasan mengapa kami harus mempersempit jurang pemisah itu.

Pandangan Barat itu kaku

Secara keseluruhan saya telah menemukan banyak hal yang mengesankan tentang masyarakat Barat. Secara khusus saya mengagumi semangat dan kreativitasnya dan kehausannya akan ilmu pengetahuan. Di sisi lain, banyak hal tentang cara hidup Barat yang membuat saya prihatin. Orang-orang sana cenderung untuk berpikir dalam hubungan dengan "hitam dan putih", dan juga mengabaikan fakta bahwa segala sesuatu itu saling bergantung dan relatif. Mereka cenderung untuk menghilangkan pemandangan di area abu-abu (perpaduan hitam dan putih –Red) yang selalu ada di antara kedua sudut pandang.

Sebagai misal, jika kita mengamati planet kita dari angkasa, kita tidak akan melihat tanda-tandanya. Semua batas yang kita buat benar-benar tidak semestinya. Kita menciptakan perbedaan berdasarkan warna kulit, atau lokasi geografis, atau sejarah dan itu cukup membuat kita merasa berbeda. Begitulah cara kritisisme dan konflik berkembang. Namun dari perspektif yang lebih global, kita semua adalah saudara.[1]

Tentang paham isolasi nasional

Isolasi tidak pernah baik bagi sebuah negara, dan sekarang benar-benar tidak dapat dilakukan. Selama paroh pertama abad 20, Tibet sedikit sekali menjalin kontak dengan bangsa-bangsa lain dan tradisi-tradisi lain, dan hal ini sangat merugikan. Perjalanan waktu meninggalkan kenangannya di belakang, dan itu berarti sebuah kebangunan yang luar biasa. Beberapa negara Muslim masih mempertahankan dan bahkan menguatkan rasa ketertutupan. Namun jika kita melihat dunia secara keseluruhan, isolasi nasional itu tidak lazim. Lebih dari 20 tahun yang lalu saya telah mengunjungi banyak negara dan dimana pun saya pergi orang-orang berkata kepada saya, "Sekarang kita saling mengenal dengan lebih baik."

Tanggung jawab terhadap lingkungan kita

Pada paroh pertama abad 20, para penghuni belahan Timur belum memiliki gagasan tentang tanggung jawab mereka terhadap planet bumi ini. Pabrik-pabrik menyebar-luas di mana-mana, khususnya di Barat, yang menumpahkan pembuangan limbah mereka ke semua elemen yang alami. Dan cukup aneh, tak seorang pun yang peduli. Akibatnya adalah pemusnahan sejumlah besar spesies, yang terbesar selama 65 juta tahun, dan bagi seorang

Buddhis, ini merupakan aborminasi (perbuatan yang sangat tidak pantas).

Pada masa lalu, berbagai efek jangka panjang dari tindakan kita kurang terbukti. Namun kini, dengan ilmu pengetahuan dan teknologi, kita mampu mendatangkan manfaat besar maupun bencana yang mengerikan. Ancaman senjata nuklir dan kemampuan orang untuk menghancurkan lingkungan benar-benar membahayakan. Dan masih ada perubahan-perubahan lain yang hampir tidak kelihatan (terasa), saya berpikir tentang menipisnya sumber-sumber alam kita, dan khususnya tentang erosi tanah- dan semuanya itu mungkin bahkan lebih berbahaya, karena begitu kita mulai merasakan reperkusi (reaksi balik) yang dahsyat, keadaannya sudah sangat terlambat.

Planet ini merupakan rumah kita. Pedulikanlah dunia kita dan planet kita seperti memelihara rumah kita sendiri. Dengan satu cara, kita dapat mengatakan bahwa Bumi adalah ibu kita. Ia begitu baik sehingga apa saja yang kita lakukan, ia menerimanya (bersabar dengannya). Namun sekarang, ketika kekuatan destruktif kita begitu besar, ibu kita memanggil kita untuk meminta tanggung jawab. Bukankah ledakan penduduk sendiri merupakan tanda yang nyata tentang hal ini? Alam itu sendiri memiliki batas-batas.

Kepadatan penduduk, kemiskinan dan pengendalian kelahiran

Penduduk dunia yang lebih dari lima miliar sungguh merupakan jumlah yang terlalu banyak. Secara moral, itu salah karena memperlebar jurang pemisah antara negara-negara kaya dan negara-negara miskin. Dan praktis, itu merupakan bencana. Kita dapat menjamin bahwa setiap orang cukup makan jika kita bisa melemahkan keinginan pada minat-minat komersial, yang tentu saja tidak gampang untuk dilakukan. Namun tentu saja kita lebih bisa menjamin bahwa setiap orang mendapatkan air minum yang cukup.

Peningkatan populasi berhubungan dengan kemiskinan, dan pada gilirannya kemiskinan menjarah bumi. Jika orang-orang hampir mati kelaparan, mereka makan segala sesuatu: rumput, serangga, apa saja. Mereka menebang pepohonan dan menyebabkan tanah menjadi kering dan gundul. Semua pertimbangan yang lain lenyap. Itulah sebabnya dalam tiga dasawarsa yang akan datang masalah lingkungan menjadi problem yang paling sulit yang harus dihadapi oleh manusia.

Saya senang dengan pengendalian kelahiran. Metode pengendalian kelahiran harus dipublikasikan dan dipromosikan. Melarang pengendalian kelahiran

menurut alasan-alasan keagamaan kuno merupakan hal yang tabu dan pasti membahayakan. Akan tetapi, bagaimana kita bisa membuat peraturan menjadi lebih luwes? Wajar saja kalau Paus akan terpengaruh secara langsung oleh tradisi-tradisi keagamaan yang dia wakili. Dengan demikian, dia terikat pada prinsip bahwa kehidupan manusia itu berharga dan jumlah maksimum manusia akan mendapatkan manfaat darinya. Namun ada prinsip lain yang bertentangan dengan ini. Ia menyangkut sejenis respek yang berbeda terhadap kehidupan ini: keinginan untuk melindungi semua kehidupan, bukan hanya umat manusia tetapi juga kehidupan binatang dan semua makhluk hidup. Kedua prinsip ini saling bertentangan.

Bagi kaum Buddhis, tidak ada pilihan yang selalu benar secara absolut. Bagi saya itu menunjukkan bahwa kita memiliki intelegensia sehingga kita dapat menggunakannya dengan luwes dan sesuai dengan keadaan. Sebuah intelegensia yang "terblokir" itu tidak cerdas.

Jika saya harus memotong sebuah jari untuk menyelamatkan sembilan yang lain, saya tidak boleh ragu-ragu, saya harus memotongnya. Sekarang waktunya untuk merobohkan penghalang-penghalang tersebut. Lebih dari 5 miliar kehidupan yang berharga memadati ruangan di planet kita dewasa ini, dan jikalau kita ingin membuat mereka sedikit lebih

makmur, lebih adil, dan lebih bahagia, bukankah kita harus mencegah diri kita sendiri untuk tidak berlipat-ganda begitu banyak? Bukankah itu logis?

Desakan untuk mendidik rakyat di Dunia Ketiga

Problem nyata di Dunia Ketiga adalah ketidaktahuan. Bersama dengan keterikatan dan keengganan, ketidaktahuan merupakan satu dari tiga racun pikiran, yang merupakan sumber dari segala penderitaan batin. Di Dunia Ketiga, tentu saja ketidaktahuan merupakan yang paling serius dari ketiganya. Di Dunia Barat, anda mulai menyadari bahwa ketidaktahuan itu salah, dan dengan cara anda sendiri anda mengatur diri anda sendiri dan berperang dengannya.

Maka kita harus mendidik orang-orang di Dunia Ketiga karena pengertian mereka sangat sedikit. Dan hal ini harus dilakukan dengan cara yang dinamik, tanpa adanya rasa malu atau segan yang sentimental. Kebutuhan tersebut bersifat segera dan mendesak. Kita harus berkomunikasi dengan jelas untuk melenyapkan salah pengertian: "Kalian sedang berjalan di jurusan yang salah. Populasi kalian berkembang dengan sangat cepat, dan hal ini akan menyebabkan kesulitan yang bahkan lebih besar. Wajar jika kalian ingin standar kehidupan kalian meningkat. Namun hal ini tidak bisa dialami oleh setiap orang. Hanya sebagian."

Penderitaan para binatang

Kita dapat melihat bagaimana binatang-binatang menderita. Kita dapat melihat bagaimana manusia melecehkan mereka, dan menggunakan mereka secara kejam dalam pelbagai eksperimen medis. Kita dapat melihat bagaimana kita mengeksploitasi mereka sebagai hewan sembelihan, dan bagaimana mereka dikorbankan karena daging mereka. Kita harus mengembangkan kebaikan hati kepada para binatang. Kita harus merenungkan penderitaan mereka dan memperhitungkan bahwa mungkin pada suatu saat kita sendiri akan dilahirkan sebagai binatang.

Beribu-ribu binatang, atau bahkan berjuta-juta dan bermiliar-miliar binatang, disembelih untuk dikonsumsi. Ini merupakan keadaan yang sangat menyedihkan. Dan kesedihan kita mencapai puncaknya ketika kita berpikir tentang berbagai metode intensif baru-baru ini. Dalam peristiwa tersebut, binatang-binatang yang tak berdaya mengalami sebuah neraka yang benar-benar menyakitkan. Dari sudut pandang Buddhis, semua makhluk hidup –yaitu makhluk-makhluk yang memiliki perasaan, pengalaman, dan sensasi- dipandang sama. Umat manusia dapat hidup tanpa menyantap daging. Sebagai manusia, saya berpikir bahwa pada dasarnya kita memiliki kecenderungan yang alami ke arah vegetarianisme dan kecenderungan

ini membimbing kita untuk menggunakan kekuatan kita guna mencegah menyakiti spesies-spesies yang lain.

Satu-satunya penjaga perdamaian yang sejati

Dalam masyarakat modern, meskipun ada sistem pengamanan yang canggih disertai teknologi maju, berbagai tindakan teror masih terjadi. Meskipun satu pihak memiliki banyak teknik yang canggih untuk mengawasi pihak lain, pihak lain menjadi lebih kreatif dalam melakukan kejahatan mereka. Satu-satunya penjaga perdamaian sejati terletak di dalam: sebuah rasa kepedulian dan tanggung jawab terhadap masa depan kita sendiri dan kepedulian altruistik terhadap kesejahteraan sesama.

Peradaban Barat

Peradaban Barat di tingkat materi sangat maju. Jika perkembangan batinnya sebaik perkembangan teknologinya, ia akan berada di garis terdepan di dunia modern ini. Namun jika orang lupa untuk mengembangkan kehidupan batinnya, dia mengubah diri sendiri menjadi mesin dan menjadi budak materi. Jadi, dia hanya namanya saja manusia.

Pesona teknologi Barat

Saat ini, semua bangsa Timur sedang mencoba untuk meniru teknologi Barat. Kami orang Timur, dan

orang-orang Tibet seperti saya sendiri, yang memperhatikan teknologi Barat merasa bahwa sekali kami mengembangkan kemajuan material, rakyat kami akan mencapai suatu tingkat kebahagiaan yang permanen. Namun ketika saya datang ke Eropa atau Amerika Utara, saya tahu bahwa di bawah permukaan yang indah tetap saja ada ketidakbahagiaan, frustrasi, dan kegelisahan. Hal ini menunjukkan bahwa kemajuan material sendiri tidak menyediakan sebuah jawaban yang lengkap bagi umat manusia.

Teknologi mempesona karena ia memberikan berbagai hasil, dan hasil-hasil itu sering kali dapat dicapai dalam tempo singkat. Tidak seperti doa! Kehebatan teknologi maupun kemajuan materi itu tidak salah. Tetapi, apakah pikiran manusia mampu beradaptasi dengan teknologi itu, merasa nyaman dengannya, dan tidak teracuni olehnya?

Sebuah pola sosial baru

Kita harus mencoba hal yang (tampaknya) tidak mungkin. Saya yakin bahwa jika kita mengikuti sebuah pola sosial yang dikondisikan sepenuhnya oleh uang dan kekuasaan -dan hal itu membuat penghargaan terhadap nilai-nilai sejati seperti cinta kasih dan altruisme menjadi begitu kecil- maka generasi yang akan datang mungkin harus menghadapi aneka masalah yang jauh lebih buruk dan bahkan

menanggung bentuk-bentuk penderitaan yang lebih menakutkan.

Saya telah mengatakan bahwa orang-orang muda di Amerika Serikat, dan juga di Eropa, bertingkahlaku menurut cara-cara yang semakin egois dan lalim. Saya telah mendengar bahwa daerah pinggiran kota seperti rimba belantara, bahwa ada gangster-gangster muda yang mengkonsumsi obat-obat terlarang, bahwa anak-anak muda melempar batu-batu dari jembatan sehingga menyebabkan kecelakaan yang fatal, dan kejahatan-kejahatan itu bahkan dilakukan oleh anak-anak. Apakah ini akibat dari dekadensi (kemerosotan) moral, atau krisis ekonomi, atau disebabkan sering melihat adegan-adegan kekerasan di televisi setiap hari sehingga kita terdorong untuk berbuat seperti itu?

Setiap orang memiliki kekurangan dalam satu hal atau hal yang lain. Saya yakin bahwa kita sebenarnya tidak kekurangan, tetapi saya dapat merasakan bahwa kita kekurangan sesuatu. Di Barat, meskipun pada saat ini anda mengalami satu krisis, anda sebenarnya memiliki segala sesuatu, atau setidak-tidaknya anda berpikir demikian; segala jenis barang ada, dan tak diragukan telah didistribusikan dengan lebih baik daripada di masa lalu. Namun menurut pengamatan saya: anda sedang hidup dalam keadaan terus tertekan, dalam sebuah atmosfer

kompetisi dan ketakutan yang tidak pernah berakhir. Dan orang-orang yang terbawa dalam atmosfer tersebut akan menemukan diri mereka kekurangan segalanya. Mereka tidak tahu betapa indahnya kualitas kedalaman dan intimasi, yaitu kekayaan dari kehidupan. Mereka akan berada di permukaan laut yang bermasalah, tanpa pernah mengetahui ketenangan yang ada di dasar laut.

Hukuman mati

Saya benar-benar menentang hukuman mati. Para pendahulu saya mengapuskannya di Tibet. Dewasa ini, saya hampir tidak percaya bahwa hukuman mati dipertahankan di negara-negara besar seperti RRC dan India. Atas nama keadilan mereka masih membunuh orang di negara Mahatma Gandhi. Di negeri yang sama dimana Buddha mengajar. Hukuman mati merupakan kekerasan semata, kekerasan barbarik dan tidak berguna, seperti halnya semua kekerasan yang lain. Sebaiknya hukuman tertinggi merupakan hukuman seumur hidup, dan tanpa brutalitas.

Karma adalah hakim kita

Jika semakin banyak orang yang percaya pada hukum karma, kita tidak akan pernah membutuhkan kekuasaan polisi atau risalah-risalah perdamaian.

Akan tetapi tanpa suatu keyakinan yang dalam bahwa tak seorang pun dapat menghindari akibat dari perbuatannya, meskipun kita mengoperasikan banyak jenis peralatan eksternal untuk menjalankan hukum, kita tidak akan pernah mampu membangun sebuah masyarakat yang damai. Masyarakat modern menggunakan peralatan yang sangat canggih untuk memantau dan mengidentifikasi para kriminal. Namun, semakin canggih dan hebat peralatan kita, para kriminal pun menjadi semakin pintar dan semakin ingin beraksi. Karena umat manusia bertambah, maka menjalankan hukum-hukum eksternal saja tidak cukup. Kita perlu memiliki sumber untuk melatih batin kita sendiri.

Kekuasaan dan tanggung jawab media

Marilah mempertimbangkan situasi dengan media. Di televisi, misalnya, setiap hari ada tekanan pada sex dan kekerasan. Saya ragu bahwa para produser dari program-program tersebut benar-benar ingin merugikan masyarakat. Namun prioritas mereka hanyalah keuntungan finansial, dan mereka tampaknya tidak memiliki rasa tanggung jawab sosial. Di sisi lain, para pemirsa tampaknya menyukai sensasi-sensasi yang dihasilkan oleh program-program itu, sehingga pemirsa juga salah. Dalam situasi seperti itu, dimana berbagai pengaruh bergabung, apa yang dapat kita lakukan? Kita masing-masing bertanggung

jawab untuk mereduksi potensi negatif dari setiap situasi yang harus kita hadapi. Jika kita ingin mengubah dunia, pertama-tama kita harus memperbaharui dan mengubah diri kita sendiri.

Para pemimpin politis dan religius akan mengakui bahwa sekarang ini mereka bukan satu-satunya pemegang kekuasaan dan otoritas. Kekuatan pers sangat terkenal dan dapat diselidiki. Kekuatan radio, dan terutama televisi, sekarang menjadi sentral. Kekuatan media merupakan sebuah kekuatan nyata yang bertindak menurut kita -secara langsung maupun tidak langsung- dan ia mempengaruhi tingkah-laku kita, cita-rasa kita, dan mungkin pemikiran kita. Seperti suatu otoritas, ia tidak dapat diterapkan secara acak. Kekuatan ini memberikan kepada para jurnalis sebuah tanggung jawab yang dapat dibandingkan dengan tanggung jawab para pemimpin agama dan politik. Dengan cara mereka sendiri, mereka juga menyokong pembentukan dan pelestarian komunitas manusia, dan kesejahteraan komunitas tersebut harus menjadi perhatian mereka.

Sebuah tugas mulia untuk segenap umat manusia

Orang Barat tertarik pada efisiensi. Dan tidak ada keraguan bahwa dalam banyak bidang efisiensinya cukup mengagumkan. Itulah sebabnya saya ingin

mengajukan pertanyaan ini, yang tampaknya wajar bagi saya: mengapa tidak menerapkan efisiensi teknis ini untuk melindungi semua bentuk kehidupan? Ini harus menjadi tugas yang mulia bagi semua umat manusia, terutama karena kita tampaknya kekurangan proyek atau ideal yang benar-benar berskala besar. Memang sulit, tetapi mutlak diperlukan. Jika masalah kelangsungan hidup manusia tidak dapat dipecahkan, tidak akan ada seorang pun yang ditugaskan untuk memecahkan masalah itu. Dan dalam hal ini Buddhisme dapat membantu.

Kita hidup di awal zaman baru, dimana konsep-konsep dan dogma-dogma yang paling ekstrim tidak lagi mendominasi kehidupan manusia. Kita harus menggunakan kesempatan bersejarah ini untuk mengganti konsep dan dogma tersebut dengan nilai-nilai spiritual dan kemanusiaan, dan menjamin agar nilai-nilai itu menjadi sangat umum bagi keluarga besar umat manusia yang mulai berkembang.

---

1 Bandingkan dengan sabda Confucius: Di empat penjuru lautan semua orang bersaudara. Artinya, semua manusia itu sederajat karena sama-sama memiliki Watak Sejati yang pada hakikatnya bajik. Buddhisme pun mengakui bahwa semua manusia tanpa terkecuali adalah sederajat, karena sama-sama memiliki hakikat Buddha. Bandingkan pula dengan paham Kristiani bahwa semua manusia adalah gambar atau citra Allah, artinya semua manusia itu sederajat. Pandangan filsafat umum pun menyatakan bahwa semua manusia pada hakikatnya sederajat, karena semuanya tanpa terkecuali memiliki martabat akal budi dan hati nurani.

4

Keyakinan, Sains, dan Agama

4

Keyakinan, Sains, dan Agama

Agama

Seseorang bisa mengatakan bahwa agama adalah sejenis kemewahan. Jika anda memiliki agama, itu baik. Namun jelas bahwa tanpa agama pun kita dapat menjadi tertib. Bagaimanapun juga, tanpa kualitas-kualitas manusia yang mendasar seperti cinta kasih, belas kasih, dan kebaikan hati, kita tidak dapat bertahan. Kualitas-kualitas itu esensial (penting) untuk kedamaian dan stabilitas batin kita sendiri.

Masalah perbedaan agama

Semua agama mengajarkan hal pokok yang umum, yaitu belas kasih tanpa batas. Mereka menekankan pembaharuan budi manusia, cinta kasih, hormat pada orang lain, dan belas kasih kepada sesama yang menderita. Mengingat cinta kasih

merupakan esensi di dalam setiap agama, kita dapat mengatakan bahwa cinta kasih adalah agama universal. Namun berbagai teknik dan metode untuk mengembangkan cinta kasih dan mencapai keselamatan atau kebebasan sangat berbeda di antara berbagai tradisi tersebut. Saya tidak pernah berpikir bahwa di dunia ini hanya boleh ada satu filosofi tunggal atau satu agama tunggal. Karena ada banyak tipe orang yang berbeda, dengan sederet tendensi dan kecondongan, maka tidak aneh kalau ada perbedaan di antara agama-agama yang ada. Dan fakta bahwa ada begitu banyak gambaran yang berbeda tentang jalan keagamaan menunjukkan betapa kayanya agama itu.

Kepercayaan, pengalaman, dan pertimbangan dalam Buddhisme

Buddhisme menyatakan bahwa manusia adalah tuan bagi dirinya sendiri, bahwa ia memiliki potensi untuk menjadi tuan bagi dirinya sendiri. Ini adalah hal yang sangat mendasar dalam filosofi Buddhis dan kita telah mengembangkan pengalaman yang patut dipercaya tentang sejumlah besar metode yang berbeda untuk mencapai penguasaan diri. Pikiran adalah pencipta dunia kita, pada setiap saat. Itulah sebabnya tanggung jawab memiliki hubungan yang sangat erat dengan pikiran kita.

Buddhisme selalu menahan diri dari menegaskan keberadaan dan kemahakuasaan satu makhluk pencipta. Namun itu tidak berarti bahwa kami rasional semata. Kami mengakui keberadaan makhluk-makhluk yang lebih tinggi, atau setidak-tidaknya tingkat keberadaan tertentu yang lebih tinggi: kami percaya pada keajaiban, premonisi (pertanda-pertanda), penafsiran mimpi, dan kelahiran kembali. Namun kami tidak akan berusaha memaksakan kepercayaan-kepercayaan tersebut kepada orang lain, meskipun bagi kami semua itu benar. Kami tidak pernah mencoba untuk mengkonversi orang lain. Buddhisme merupakan sebuah pengalaman . . . dan sebuah pengalaman pribadi. Salah satu ajaran utama Buddha adalah: "Bergantunglah pada dirimu sendiri saja."

Secara umum, Buddhisme sangat menekankan pentingnya menganalisis dan menyelidiki sendiri ajaran-ajaran itu. Kita harus berpikiran terbuka dan menyelidiki ajaran-ajaran itu, sehingga ketika kita menghadapi satu kebenaran atau hukum kita tidak akan tergesa-gesa menerimanya sebagai sesuatu yang valid hanya karena ketaatan kita pada dogma atau keyakinan kita pada Buddha. Berdasarkan pengertian ini, saya merasa bahwa pendekatan dasar Buddhisme serupa dengan pendekatan ilmiah.

Pada umumnya, kaum Buddhis menerima apa saja yang diketahui sebagai fakta. Selanjutnya, kaum Buddhis percaya pada kelahiran kembali. Tetapi cobalah renungkan bahwa berkat berbagai jenis riset, pengetahuan pada suatu hari sampai pada satu kesimpulan yang pasti bahwa kelahiran kembali tidak ada, maka jika hal itu benar-benar terbukti, kami pasti akan menerimanya, dan kami harus menerimanya. Pada dasarnya, sikap Buddhis terhadap subjek tertentu adalah sikap yang sesuai dengan fakta-fakta yang diketahui.

Siapakah Buddha?

Buddha Sakyamuni atau Buddha Gautama dilahirkan di India di dalam sebuah keluarga kerajaan dari suku Sakya, 26 abad yang lalu. Beliau menjalani bagian pertama dari kehidupannya sebagai seorang pangeran, tetapi kemudian, setelah menyaksikan berbagai penderitaan, beliau menjadi sadar bahwa kehidupan manusia itu sangat mudah ditimpa penderitaan. Sebagai akibatnya, beliau meninggalkan kerajaannya untuk mengabdikan dirinya dalam kehidupan seorang petapa.

Dari sudut pandang manusiawi, kehidupan beliau ditandai oleh 12 "perbuatan" atau kejadian-kejadian: turunnya dari surga Tusita, masuknya ke dalam rahim, kelahirannya, studi-studinya,

pernikahannya, puasanya, meditasinya di kaki pohon Bodhi, kemenangannya atas *Mara* (kekuatan-kekuatan dari ketidaktahuan), pencapaiannya dalam pencerahan, pengabdiannya, dan kebebasannya dari *samsara*. Ketika beliau menempuh sang jalan, beliau mengalami segala jenis penderitaan, mengorbankan tubuhnya, orang-orang yang dicintanya, dan miliknya dalam rangka mendedikasikan dirinya untuk mendengar dan mempraktikkan berbagai ajaran.

Buddha mencapai kesucian sepenuhnya atas pikiran, ucapan, dan tubuhnya. Kami berpikir bahwa sebelum pencerahannya beliau seperti orang-orang pada umumnya. Dengan usahanya beliau menjadi Buddha. Dan setelah mencapai pencerahan sempurna, beliau memberikan sejumlah besar ajaran yang sesuai dengan minat dan perhatian kita yang berbeda-beda, dengan tujuan untuk membebaskan semua makhluk dari penderitaan. Pengabdiannya berlangsung selama 45 tahun. Beliau mengajarkan jalan tentang sebab-akibat, dimana hal-hal tertentu diadopsi dan hal-hal yang lain ditinggalkan. Beliau juga mengajarkan bahwa masa depan kita di tangan kita sendiri, tidak di tangan makhluk tingkat tinggi maupun Buddha.

Saya tidak mencoba untuk mengubah orang lain

Bagi orang-orang tertentu, Buddhisme mungkin bukan suatu jawaban. Berbagai agama yang berbeda

memenuhi kebutuhan orang-orang yang berbeda. Saya tidak mencoba untuk mengubah orang lain ke Buddhisme. Apa yang saya pikirkan adalah bagaimana kaum Buddhis dapat memberikan kontribusi kepada masyarakat sesuai dengan gagasan-gagasan dan nilai-nilai Buddhis.

Pesan Buddha untuk masa-masa yang sulit

Buddha mengajarkan bahwa kehidupan merupakan aset kita yang paling berharga, dan karenanya kita harus mempertimbangkan bahwa kehidupan orang lain bahkan lebih berharga dan lebih penting daripada kehidupan kita sendiri. Beberapa ideologi menjadi kurang relevan dengan berlalunya sang waktu, tetapi pesan dan ajaran ini tetap relevan pada zaman sekarang. Sesungguhnya, pada zaman modern ini, di saat kehancuran dunia merupakan satu ancaman yang nyata, pesan Buddha terlihat semakin meyakinkan.

Buddha dan Kristus

Sebagaimana Buddha yang merupakan teladan untuk toleransi (kesabaran) dan kepuasan, Yesus Kristus juga mendedikasikan hidupnya untuk melayani sesama dengan satu cara yang sama sekali tidak mementingkan diri sendiri. Guru-guru yang terbesar telah menjalani kehidupan yang suci, memilih

kehidupan rakyat jelata yang sederhana daripada kehidupan mewah kaum bangsawan atau keluarga kerajaan. Kekuatan batin mereka menakjubkan, dan aspirasi mereka tiada tertandingi, tiada terukur. Secara eksternal, mereka puas dengan milik yang sangat sedikit dan hidup dengan sederhana. Kita harus menyimpulkan bahwa perolehan materi saja tidak dapat memenuhi aspirasi manusia.

Tujuan kita

Apa tujuan kita? Sesungguhnya, kaum Buddhis harus menyelamatkan semua makhluk. Meskipun kita tidak dapat memikirkan semua makhluk hidup di dunia-dunia yang lain, selayaknyalah kita memikirkan semua manusia yang ada di planet ini, dan dengan cara ini kita memiliki nilai praktis awal.

Ketika kita berlatih pada tahap awal mengendalikan sebanyak mungkin tindakan buruk yang merugikan orang lain –ini sebagai dasar bagi kita untuk mengendalikan diri sendiri-. Ini bersifat defensif (pasif dalam kejahatan –Red). Setelah itu, jika kita mengembangkan kualitas-kualitas tertentu, maka tujuan kita ialah menolong orang lain secara pro-aktif dan efektif, tidak hanya dengan doa-doa, tetapi juga dengan praktik nyata dalam kehidupan kita sehari-hari. Berlandaskan jenis sikap ini perdamaian dunia dapat berkembang dengan satu cara yang nyata

dan berkesinambungan, demikian pula harmoni di antara orang-orang.

Apa artinya menjadi Buddhis?

Buddhis berbeda dari non-Buddhis dalam dua hal: dalam hubungan dengan praktik mereka, mereka berlindung pada Tiga Permata; dan dalam hubungan dengan kepercayaan mereka, mereka menerima Empat Tanda yang menandai suatu doktrin sebagai Buddhis. Tiga Permata adalah: Buddha, Dhamma (ajaran Buddha), dan Sangha, atau komunitas para praktisi. Empat Tanda tersebut merupakan empat prinsip fundamental dari Buddhisme: semua fenomena gabungan (perpaduan berbagai unsur) itu tidak abadi; semua fenomena yang berkondisi bersifat tidak kekal; semua fenomena kosong dari keberadaan diri; dan Nirvana adalah kedamaian sejati.

Ajaran Buddhis

Biasanya, jika saya menggambarkan esensi Buddhisme, saya mengatakan bahwa kita harus menolong orang lain dengan semaksimal mungkin, dan jika kita tidak dapat menolong mereka, sekurang-kurangnya kita tidak merugikan (menyakiti) mereka. Ini adalah ajaran yang tumbuh dari tanah cinta kasih dan belas kasih.

Pentingnya moralitas

Buddha sendiri menekankan pentingnya disiplin moral. Di ranjang kematiannya, ketika beliau ditanya siapa yang akan menjadi penerusnya, beliau menjawab bahwa moralitas adalah pembimbing dan guru bagi semua praktisi Buddhis. Dengan demikian beliau secara efektif menyebutkan disiplin moral sebagai penerus beliau.

Moralitas adalah sebuah kerangka pikiran dimana kita menahan diri dari merugikan (membahayakan) orang lain. Perbuatan-perbuatan etis menjadi sempurna jika kita telah menyempurnakan perkembangan tertinggi dari gagasan untuk tidak melukai (merugikan). Berdasarkan pengertian ini, etika dapat dikelompokkan menjadi 10 aspek, masing-masing didefinisikan sebagai pengendalian diri dari salah satu perbuatan negatif. Perbuatan-perbuatan etis laksana sebuah *shower* penyegar yang memadamkan api keterikatan, kemarahan, dan kebencian yang menyala di dalam kita.

Sepuluh perbuatan negatif dan empat penangkal mereka

Ada tiga pintu yang mana melaluinya kita melakukan perbuatan-perbuatan kita: tubuh, ucapan,

dan pikiran. Bahwa melalui mereka kita dapat melakukan 10 perbuatan negatif. Di antara 10 itu, tiga berhubungan dengan tubuh: pembunuhan, pencurian, pelanggaran seksual. Empat berhubungan dengan ucapan: kehohongan, ucapan difisif (yang bersifat memecah-belah), ucapan kasar, dan ucapan yang tak berarti atau gossip. Dan terakhir, tiga yang berhubungan dengan pikiran: iri hati, keinginan jahat, dan pandangan keliru atau sesat. Dengan menahan diri dari sepuluh perbuatan negatif itu, dan dengan membuat keputusan untuk tidak terlibat di dalamnya, kita mengembangkan perbuatan-perbuatan positif.

Meskipun kita dapat melakukan usaha yang serius untuk tidak melakukan perbuatan-perbuatan negatif, fakta bahwa kita dibawah kuasa delusi begitu lama kadang-kadang menyebabkan kita melakukan perbuatan-perbuatan negatif itu tanpa kita sadari. Namun kita tidak dapat meninggalkan tindakan-tindakan kita di sana. Yang terbaik adalah menjalani latihan penyucian yang direkomendasikan oleh Buddha sendiri. Menurut Buddha, dengan menerapkan keempat antidot (penangkal) kita akan mampu menyucikan negativitas tertentu yang telah kita lakukan. Keempat antidot itu ialah: kekuatan penyesalan (pertobatan), kekuatan penyucian, kekuatan tekad, dan kekuatan tertinggi dari meditasi.

Mengapa bermeditasi?

Menghadapi kehidupan dengan satu semangat yang positif dan seimbang merupakan satu keuntungan besar. Jika anda berlatih lompat jauh misalnya, prestasi anda akan bergantung pada kondisi fisikal anda. Tubuh anda menaati hukum materi, yang mana pada gilirannya akan menentukan lompatan-lompatan tertentu berdasarkan kelenturan tubuh anda. Tetapi pikiran itu sesungguhnya merupakan kejernihan dan kesadaran. Ia bukan hanya bebas dari keterbatasan-keterbatasan tertentu dari jenis ini, tetapi dengan latihan bertahap semua kualitasnya akan berkembang. Meskipun anda hanya menggunakan sedikit waktu setiap hari dalam latihan meditasi anda, anda akan menemukan latihan itu sangat bermanfaat. Pikiran anda akan kehilangan kebiasaan mengembara kemana-mana.

Apa yang dapat kita pelajari dari Buddhisme?

Adalah mungkin mempelajari segala jenis pelajaran dari Buddhisme tanpa harus mengikutinya secara penuh. Sebagai misal, kita dapat mempelajari toleransi (kesabaran), yang mana tanpa ia hidup tidak dapat ditanggung, dan jalan yang membimbing menuju kedamaian batin, yang sangat diperlukan untuk bertindak dengan benar. Kedamaian batin merupakan

hal pokok yang kita cari dalam kehidupan ini. Ia menentukan sikap kita kepada dunia ini, dan kepada tetangga kita dan juga musuh-musuh kita.

Metode utama untuk mencapai kedamaian batin adalah meditasi, yang terletak di jantung latihan kami dan ajaran kami. Selain itu meditasi menunjukkan kepada kita bahwa rasa kedamaian telah ada di dalam kita. Kita semua memiliki keinginan yang besar akan kedamaian batin meskipun ia sering kali tersembunyi, terselubung, terhalangi. Agresi juga merupakan bagian yang intim dari diri kita. Tepatnya adalah mengapa ada satu perjuangan. Namun sifat sejati kita adalah damai. Itulah alasan mengapa Buddha Sakyamuni menasihati kita untuk mencarinya dengan sungguh-sungguh di dalam diri, karena pencarian di dalam diri tersebut pada akhirnya akan memuaskan keinginan kita akan kedamaian.

Jalan menuju kebijaksanaan

Dalam kegelapan yang pekat sekali yang kita namakan “ketidaktahuan yang mendasar” terletak akar penderitaan. Perjuangan mengatasi delusi, ketidaktahuan kita yang mendasar- merupakan tugas yang berlangsung seumur hidup. Jikalau kita dapat bertindak menurut latihan yang mendukung, kemudian bulan demi bulan, tahun demi tahun kita akan mengamati sebuah perubahan di dalam pikiran

kita. Akan tetapi, jikalau kita mengharapkan realisasi terjadi secepatnya, atau jika kita berharap memperoleh pengendalian pikiran dan emosi dengan segera, maka kita hanya akan menjadi kecewa. Salah satu guru besar Tibet, Milarepa, yogi abad ke-12, hidup selama bertahun-tahun bak binatang buas dan menanggung banyak sekali kesulitan untuk mencapai realisasi tertinggi.

Perjuangan batin

Yang dinamakan seorang praktisi agama, apakah dia laki-laki atau perempuan, adalah laksana seorang tentara yang sedang berperang. Siapa musuhnya? Ketidaktahuan, kemarahan (kebencian), keterikatan, dan kesombongan adalah musuh-musuh utamanya: mereka itu tidak di luar, tetapi di dalam, dan harus diperangi dengan senjata kebijaksanaan dan konsentrasi meditatif.

Kita bagai sebuah vas yang dibentuk untuk menampung pengetahuan

Dengan mendengarkan ajaran atau membaca ajaran, kita seperti sebuah vas yang dibentuk untuk menampung pengetahuan. Jika vas ditempatkan terbalik, meskipun para dewa menghujankan nektar kepada kita, nektar itu hanya menetes diluar vas. Dan jika vas itu kotor, nektar itu pun akan menjadi kotor.

Atau, jika vas itu berlubang di bagian bawah, cairan nektar akan mengalir keluar.

Dalam hal yang sama, jika kita mudah terganggu, kita mirip sebuah vas yang ditempatkan terbalik. Jika sikap kita didominasi oleh pemikiran negatif (seperti mencoba untuk membuktikan bahwa kita lebih cerdas atau lebih super), maka kita bagaikan sebuah kontainer yang kotor. Dan akhirnya, jika kita tidak memasukkan ajaran ke dalam hati, kita seperti sebuah vas yang berlubang di bagian dasar.

Pengetahuan teoritis semata-mata merupakan hal yang berbahaya

Ada sebuah cerita Tibet: pada suatu hari seorang peziarah yang berjalan-jalan di sekitar vihara menjumpai seseorang yang sedang duduk bermeditasi. Dia bertanya kepada orang itu, apa yang sedang dilakukan, dan sang meditator menjawab, “Saya sedang berlatih kesabaran.” Ketika mendengar hal itu, sang peziarah melontarkan kata-kata penghinaan padanya, dan tiba-tiba orang itu menjadi marah. Reaksinya menunjukkan bahwa latihan kesabarannya hanya bersifat teoritis.

Jika kita memilih di antara aplikasi praktis dan pengetahuan teoritis, agaknya praktik lebih penting daripada pengetahuan karena siapa pun yang memiliki

ketrampilan mampu memperoleh keuntungan penuh darinya. Pada seseorang yang pikirannya tidak disiplin, pengetahuan yang semata-mata teoritis dapat menginduksi dan menumbuhkan keadaan-keadaan pikiran yang tidak menguntungkan sehingga menimbulkan keadaan yang tidak menyenangkan bagi diri sendiri dan orang lain, dan tidak mendapatkan kedamaian batin yang didambakan. Dia bisa menjadi iri hati pada orang-orang yang lebih unggul daripada dirinya, atau sangat kompetitif terhadap orang-orang yang sebanding dengan dirinya, atau menjadi arogan terhadap orang-orang yang lebih rendah dan meremehkan mereka, dan seterusnya. Seolah-olah obat mujarab telah berubah menjadi racun. Karena bahaya itu sangat nyata, maka penting sekali mengkaitkan pengetahuan teoritis dengan aplikasi praktisnya, dan juga dengan kebaikan hati.

Keunggulan ajaran melebihi guru

Bukankah Buddha, yang juga perwujudan seorang guru, mengatakan:

"O para bhikkhu dan orang-orang bijaksana,
laksana perajin emas yang akan menguji
emasnya dengan membakar, memotong, dan
menggosoknya, begitulah seharusnya kalian menguji
kata-kataku dan selanjutnya menerimanya
tetapi bukan hanya karena rasa hormat padaku."

Juga dikatakan: "Bergantunglah pada ajaran, jangan pada guru." Ini berarti bahwa kita tidak boleh menentukan keabsahan suatu ajaran berdasarkan kemahsyuran seorang guru. Sebaliknya, pembuktian apakah sebuah materi itu otentik atau tidak bergantung pada hasil analisis: ajaran itu meragukan atau meyakinkan.

Guru spiritual

Adalah mungkin untuk mengembangkan satu keyakinan yang kuat pada ajaran, misalnya, dengan membaca teks-teks tentang pengembangan belas-kasih. Akan tetapi jika anda menjumpai orang hidup yang mempraktikkan belas-kasih dan dapat mengajarkannya kepada anda dalam situasi yang hidup, inspirasi anda menjadi lebih kuat. Realisasi tertinggi tidak dapat dicapai tanpa bimbingan dari seorang guru spiritual sejati.

Menurut tradisi Buddhis, seseorang adalah seorang guru dari sudut pandang seorang murid. Tidak ada bentuk sertifikasi lain, seperti sebuah diploma, yang menunjukkan kualitas seseorang sebagai guru spiritual. Anda seorang Lama ketika anda memiliki murid-murid, gampangnya saja begitu. Guru spiritual bertanggung jawab terhadap tingkahlakunya yang tidak benar. Jika dia menyalahgunakan kekuasaan atau menunjukkan tingkahlaku yang tidak

patut, siswa tidak boleh ikut-ikutan. Jika siswa ikut-ikutan, maka kesalahan milik kedua belah pihak. Berbagi kesalahan, karena sang murid -yang taat dan setia kepada sang guru- menerima bimbingannya secara membuta. Hal ini memang menyenangkan sang guru. Dalam hal ini, tentu saja kesalahan sang guru lebih besar, karena dia kekurangan integritas yang diperlukan untuk menjaga tingkahlakunya.

Hubungan guru-murid

Jika anda menjalin hubungan dengan seorang guru spiritual, penting untuk tidak mengangkat dia begitu cepat sebagai guru spiritual anda. Hubungan guru-murid itu kuat sekali. Maka lebih baik memandang dia sebagai rekan atau teman spiritual selama waktu yang diperlukan selama 2 tahun, 5 tahun, atau paling lama 10 tahun. Sepanjang periode ini, anda mengamati tingkahlakunya secara cermat, dan memperhatikan sikapnya dan caranya mengajar, hingga anda tahu pasti integritasnya. Dalam hal ini, sebuah sertifikat tidak diperlukan. Namun penting untuk memulai dengan sebuah pendekatan yang sangat hati-hati dan tepat.

Sarjana besar Tibet, Sakya Pandita (1182-1251) sering mengatakan bahwa kami menaruh perhatian besar pada perkara-perkara duniawi, seperti memilih kuda-kuda terbaik, demikian pula jika kita

memutuskan untuk berlatih Dharma, adalah penting untuk menjadi lebih selektif bahkan terhadap latihan dan guru yang kita ikuti, karena tujuan di sini melebihi arti transport itu sendiri.

Bodhisattva

Bagi kita, seorang *Bodhisattva* merupakan makhluk ideal. Dia mampu mencapai Nirvana, keadaan dari kedamaian absolut dalam cahaya cemerlang, tetapi menolak untuk tinggal dalam keadaan tersebut dan memilih untuk tetap tinggal di dunia bersama makhluk-makhluk yang menderita untuk menolong mereka. Dengan kata lain, dia tidak akan mampu menikmati istirahat sejati selama penderitaan masih ada di dunia. Kita perlu mengembangkan *bodhisattva* ini di dalam diri kita sendiri. Jika saya mengatakan dengan keyakinan bahwa tugas saya adalah melayani semua makhluk selama satu periode yang tidak ditentukan, mungkin bahkan selama satu periode yang tanpa akhir- dan bahwa untuk mencapai tujuan ini saya harus melepaskan keadaan dari kebahagiaan, ini membutuhkan kebulatan tekad yang penuh dan sempurna. Tanpa pengertian yang mantap tentang diri, kebulatan tekad tersebut tidak mungkin.

Adalah kepercayaan saya yang sangat dalam bahwa gagasan tentang *bodhisattva* itu lebih sesuai

bagi dunia sekarang ini ketimbang gagasan-gagasan religius yang lain. Pengalaman seorang ***bodhisattva***, kekuatan belas kasih yang kita temukan selalu berdiam di dalam sifat kita yang konstan ini, tidak diragukan merupakan salah satu faktor utama yang membuat semakin lama semakin banyak orang yang berminat pada Buddhisme.

Praktik seorang Bodhisattva

Seluruh praktik *bodhisattva* dibagi menjadi enam kesempurnaan, yaitu: kemurahan hati, disiplin, kesabaran, usaha, konsentrasi meditatif, dan kebijaksanaan. Dalam rangka memenuhi pengharapan orang lain, adalah sangat penting untuk bertindak dalam praktik kemurahan hati, yang pada gilirannya akan dikuatkan oleh ketaatan yang kuat pada disiplin etis, yaitu: tanpa kekerasan. Latihan disiplin itu sendiri harus diimbangi dengan latihan kesabaran, karena anda akan membutuhkan daya tahan ketika menghadapi kesulitan yang ditimpakan kepada anda oleh orang lain. Supaya berhasil dalam latihan-latihan tersebut, usaha anda harus kuat dan stabil. Dan tanpa konsentrasi meditatif usaha tersebut tidak akan begitu efektif. Akhirnya, jika anda tidak memiliki kebijaksanaan untuk menyadari hakikat (sifat sejati) semua fenomena, anda tidak akan mampu membimbing orang lain di jalan menuju pencerahan.

Citarasa manis bodhicitta

Jika ada satu latihan yang cukup untuk menghasilkan kebuddhaan, ia adalah praktik belas kasih agung. Chandragomin, penyair India abad ke-6 M, mengatakan bahwa mengharapkan perubahan cita-rasa dari satu buah yang pahit dengan menambahkan satu atau dua tetes gula padanya merupakan suatu kebodohan. Begitu pula, kita tidak dapat mengharapkan keharuman batin kita yang begitu tercemar oleh rasa pahit delusi- untuk segera berubah menjadi rasa manis bodhicitta atau belas kasih hanya melalui satu atau dua sesi meditasi. Usaha yang memadahi dan berkesinambungan itu sangat penting.

Sebagaimana Buddha sendiri bersabda, dengan kekuatan kebijaksanaan mereka para bodhisattva meninggalkan seluruh delusi, tetapi karena kemauan yang kuat untuk menerapkan cara-cara mengasihi orang lain, mereka tidak pernah meninggalkan manusia.

Kekuatan-kekuatan Buddha

Seorang Buddha memiliki kemampuan untuk mencerap kapasitas pribadi setiap makhluk: apakah ia unggul, sedang (rata-rata), atau lemah. Beliau memiliki kekuatan untuk mengetahui kehidupan-

kehidupan lampau makhluk-makhluk lain, begitu pula kapan mereka akan meninggal dan bagaimana mereka akan dilahirkan kembali sesuai dengan karma mereka. Pikiran seorang ***Buddha*** juga maha-tahu. Pikiran tersebut dapat memahami seluruh alam fenomena tanpa kecuali karena ia telah mencapai tingkat yang sepenuhnya bebas dari rintangan untuk mengetahui.

Pikiran seorang Buddha tak pernah lepas dari esensi (hakikat) realitas. Tidak ada bentuk-bentuk pemikiran di dalam batin seorang ***Buddha***. Tidak ada desakan-desakan kepada beliau supaya beliau menolong umat manusia, tetapi dengan kebajikan dari belas kasihnya yang agung beliau menanamkan akar kesejahteraan di hati orang-orang, dan mereka mengambil kekuatan darinya untuk kehidupan duniawi dan kepentingan spiritual mereka.

Tubuh, ucapan, dan pikiran ***Buddha*** bertindak tanpa kenal lelah untuk kepentingan makhluk-makhluk lain. Mereka memenuhi aspirasi makhluk-makhluk hidup dan membimbing mereka, selangkah demi selangkah, dengan ketrampilan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan, disposisi (keadaan mental), dan minat mereka yang berbeda-beda. Begitu mereka melihat makhluk-makhluk yang menderita, pikiran para ***Buddha*** secara spontan bertindak dengan belas-kasih yang tak terbatas, yang memiliki potensi untuk naik hingga tingkat yang tak terbatas.

Benih Buddha

Kita tidak akan pernah lupa bahwa di dalam orang-orang yang sesat dan kejam pun ada benih cinta-kasih dan belas-kasih yang pada suatu hari nanti menyebabkan dia menjadi seorang ***Buddha***.

5

Perjalanan Batin

5

Perjalanan Batin

Kedamaian batin

Setiap hari saya mendapatkan berbagai berkah sebagai akibat dari memiliki kedamaian batin. Ini sangat baik bagi tubuh. Sebagaimana anda mungkin membayangkan, saya adalah orang yang cukup sibuk dengan banyak tanggung jawab, mengambil keputusan berdasarkan kebijakan-kebijakan, melakukan perjalanan, dan melakukan berbagai pembicaraan. Semua ini tentunya merupakan sebuah beban yang berat, tetapi tekanan darah saya adalah tekanan darah seorang bayi. Apa saja yang baik bagi saya juga baik bagi orang lain; saya tidak ragu tentang hal itu. Diet yang baik, mengendalikan diri dari keinginan yang berlebihan, dan meditasi sehari-hari, semuanya itu membawa kedamaian batin, dan kedamaian batin ini bermanfaat bagi jasmani. Meskipun segala kesulitan kita hadapi dalam kehidupan ini -dan saya tidak dapat menghindarinya- kita semua akan mengalami efek positif dari cara hidup yang seperti itu.

Pertanyaan yang harus kita ajukan pada diri kita sendiri

"Siapakah saya?" "Apakah sifat sejati dari pikiran saya?" "Keuntungan apa yang diperoleh dengan mengembangkan pemikiran yang baik?" "Apa yang dapat kita peroleh dari pemikiran yang jahat?" Janganlah berhenti untuk mengajukan pertanyaan-pertanyaan itu kepada diri sendiri. Perenungan terhadap hal-hal tersebut akan menunjukkan kepada anda betapa sangat liarnya pikiran anda, dan betapa penting untuk menjinakkannya.

Kita semua memiliki potensi yang sama

Setiap manusia memiliki potensi yang sama. Apa saja yang membuat anda merasa "saya tidak berguna" adalah salah. Salah total! Anda menipu diri anda sendiri. Kita semua memiliki kekuatan pikiran, maka bagaimana anda bisa merasa kurang? Jika anda memiliki kekuatan kehendak, maka anda dapat melakukan sesuatu.

Namun meskipun kita semua memulai dengan kapasitas yang sama, sebagian orang mengembangkan mereka dan sebagian yang lain tidak. Kita mudah menjadi malas secara mental; dan semakin bertambah mudah karena kemalasan bersembunyi dibawah penampakan aktivitas; kita berlari ke sana kemari,

kita membuat kalkulasi, bertelepon, dan lain-lain. Namun berbagai aktivitas tersebut hanya berkenaan dengan tingkat-tingkat pikiran yang paling dasar dan paling kasar. Mereka menyembunyikan hal yang esensial dari kita.

Cinta-kasih dan belas-kasih itu mendasar

Apa yang membawa kebahagiaan? Kebahagiaan berhubungan dengan cara kita berpikir.. Jikalau saya tidak melatih pikiran saya, dan tidak merenungkan kehidupan, tidak mungkin saya menemukan kebahagiaan.

Kualitas cinta-kasih dan belas-kasih itu sangat fundamental. Saya memandang belas-kasih sebagai basis dan dukungan tertinggi bagi umat manusia. Kualitas yang unggul ini, yang mendukung kita untuk mencintai tetangga kita, datang untuk menolongnya ketika dia menderita, dan melupakan diri sendiri demi kepentingannya, adalah kualitas yang hanya umat manusia yang mampu membangkitkannya. Dan kapan saja mereka berbuat demikian, mereka adalah yang pertama mendapatkan kebahagiaan darinya.

Pada hakikatnya kita adalah makhluk sosial

Sejauh sebagai makhluk sosial, umat manusia tidak dapat hidup dalam isolasi. Jika kita hidup sendiri dengan alam, tidak akan ada kota-kota dan desa-desa.

Sebaliknya, alam menuntut kita untuk hidup bersama di masyarakat. Di antara kita yang tidak memiliki rasa tanggung jawab, atau yang tidak percaya pada kebaikan dalam kebersamaan, dia bertindak menentang sifat manusia. Untuk menjamin kelangsungan ras manusia, kita perlu kerja sama yang otentik, terutama yang didasarkan pada rasa persaudaraan. Sebagai manusia dan makhluk sosial, sesungguhnya cukup wajar bagi kita untuk mencintai sesama.

Tanpa cinta dari orang tua di awal kehidupan kita, kita akan jadi apa? Dan ketika kita tumbuh dewasa, lagi-lagi kita akan bergantung pada orang lain. Dalam kedua hal itu, kita dalam kebaikan hati orang lain. Namun di antara usia anak-anak dan usia tua, kita menjalani satu proses dengan independensi (kemandirian) yang relatif, dan karena pada waktu itu kita mampu berbuat tanpa orang lain, kita berpikir tidak ada gunanya menjadi baik kepada orang lain.

Cinta yang didasarkan pada keterikatan

Cinta yang didasarkan pada keterikatan itu terbatas dan berbahaya. Ia sangat melibatkan proyeksi. Bayangkan, misalnya, bahwa seseorang yang sangat menarik muncul dan seketika anda tertarik padanya. Sekarang anda dalam cinta, tetapi besok bisa jadi perasaan cinta anda berubah menjadi benci. Cinta

yang didasarkan pada keterikatan bukan bantuan yang nyata. Apa yang ia bawa kepada kita, jika bukan iritasi (gangguan) dan kejengkelan? Kita percaya bahwa belas-kasih sejati itu bebas dari keterikatan. Belas-kasih ini terungkap secara spontan dan tidak berkondisi, seperti kasih ibu yang tidak mengharapkan pengembalian (imbalan) dari anaknya. Bentuk cinta yang seperti itulah yang melahirkan keinginan yang sukar dikekang untuk membuat semua makhluk berbahagia. Ia berjuang dengan tak kenal lelah untuk menjamin agar setiap orang bebas dari penderitaan dan segala sesuatu yang membawa penderitaan.

Kebahagiaan dan kegelisahan

Alasan utama sehingga orang-orang menimbulkan penderitaan pada orang lain ialah bahwa mereka tidak mengerti hakikat sejati kebahagiaan. Mereka berpikir bahwa penderitaan orang lain dalam hal tertentu akan membawa kebahagiaan bagi diri mereka sendiri, atau berpikir bahwa kebahagiaan mereka sendiri lebih penting daripada kebahagiaan orang lain. Dalam proses untuk mendapatkan kebahagiaan bagi diri sendiri itu mereka tidak mempedulikan penderitaan apa saja yang terjadi pada orang lain. Dalam jangka panjang, menyebabkan orang lain menderita dan menginjak-injak hak mereka demi kepentingan diri sendiri hanya akan menyebabkan

kegelisahan, ketakutan dan kebingungan bagi diri sendiri.

Bak riak di sebuah danau

Pelbagai aktivitas duniawi bagaikan riak di sebuah danau: yang satu hampir lenyap yang lain muncul. Tiada hentinya. Pelbagai aktivitas duniawi tidak pernah berhenti hingga kita mati. Sekarang ini kita telah mencapai satu kehidupan manusia yang berharga. Kehidupan demikian sangat patut disayangkan jikalau kita tidak membuka diri kita terhadap pengaruh Dharma. Kita harus memanfaatkan setiap kesempatan untuk berlatih kebenaran dan memperbaharui diri kita sendiri, dan tidak menjadikan kesibukan sebagai alasan untuk tidak melakukan hal itu..

Musuh-musuh itu berharga

Para musuh itu berharga dalam pengertian bahwa mereka membantu kita untuk berkembang. Jika saya tetap tinggal di Lhasa dan jika invasi (serbuan) China tidak pernah terjadi, agaknya saya masih terisolasi. Saya mungkin akan menjadi lebih konservatif daripada saya sekarang.

Jika, pada saat tertentu dalam kehidupan kita, kita menjumpai tragedi yang nyata, kita akan bereaksi dengan satu atau dua cara. Tak pelak lagi, kita dapat

kehilangan harapan dan membiarkan diri kita sendiri tenggelam kedalam keputus-asaan, alkohol, narkoba, dan kesedihan yang tak kunjung akhir. Atau sebaliknya, kita dapat membangkitkan diri kita sendiri, menemukan energi yang tersembunyi di dalam diri kita sendiri, dan bertindak dengan kejernihan yang lebih besar dan kekuatan yang lebih unggul.

Orang yang merasa hebat tidak memiliki kekuatan di atas realitas

Saya hanyalah seorang rahib Buddhis (bhiksu), dan meskipun pengalaman saya sama sekali tidak luar biasa, saya mampu merasakan manfaat-manfaat dari mengembangkan sikap mencintai dan mengasihi dan sikap hormat kepada semua manusia. Selama bertahun-tahun saya telah mencoba mengembangkan kualitas-kualitas tersebut meskipun dalam keadaan yang sulit dan saya menyadari bahwa pendekatan ini telah membuat saya menjadi orang yang bahagia. Seseorang yang merasa hebat tidak memiliki kekuatan di atas realitas. Mengetahui bagaimana menerima pukulan-pukulan yang ditentukan oleh "karma" berarti tidak pernah menyerah.

Karma

Kesenangan dan penderitaan berasal dari perbuatan-perbuatan lampau kita sendiri. Jadi, mudah

mendefinisikan karma dalam satu kalimat singkat: "Berbuat baik, maka segala sesuatu akan berjalan dengan baik; berbuat jahat, maka segala sesuatu akan berjalan dengan tidak semestinya."

Kekuatan dari penyesalan, penyucian, kebulatan tekad, dan meditasi

Ada empat antidot (penangkal) untuk mengatasi tindakan-tindakan negatif: kekuatan dari penyesalan, penyucian, kebulatan tekad, dan kekuatan dari meditasi yang tertinggi. Meskipun penggunaan antidot yang tepat memungkinkan kita untuk menyucikan tindakan-tindakan negatif secara keseluruhan, dan menghancurkan potensi mereka untuk membawa akibat-akibat yang tidak menyenangkan di kemudian hari, tentu saja jauh lebih baik tidak melakukan aksi-aksi negatif apa pun sebelumnya. Agak mirip dengan orang yang sebelah kakinya patah: kaki itu bisa sembuh, tetapi dibandingkan dengan kaki yang belum pernah patah tentu saja kaki itu jauh lebih mudah patah.

Tanggungj awab kepada diri sendiri

Ketika Buddha mengajarkan bahwa kita adalah tuan dari diri kita sendiri, bahwa segala sesuatu bergantung pada diri kita sendiri, beliau menunjukkan bahwa kebahagiaan dan penderitaan masing-masing

datang dari perbuatan yang bajik dan tidak bajik, bahwa kesenangan dan ketidaksenangan itu tidak dihasilkan dari luar tetapi dari dalam diri kita sendiri. Teori Buddhis tentang tanggung jawab kepada diri sendiri itu relevan sekali. Ia mengundang kita untuk bertanya kepada diri kita sendiri, dan menaklukkan diri kita sendiri untuk kepentingan kita sendiri dan kepentingan orang lain.

Agresi

Ada begitu banyak keadaan yang membuat kita tidak benar (tidak adil), berambisi, atau agresif. Semua yang disekitar kita, segala sesuatu yang mendorong kita ke arah itu, sering muncul dari suatu minat komersial: "Saya harus memiliki barang ini atau itu, jika tidak, maka saya akan menderita. Untuk memilikinya saya harus mengusahakan uang ekstra. Dan untuk mendapatkan uang ekstra, saya harus berkelahi dan berkompetisi dengan yang lain." Begitulah, agresi anda akan muncul lagi.

Kekejaman

Menjadi kejam itu sama dengan berhenti di tengah jalan. Keadaannya seperti melepaskan usaha untuk menyelam sedalam-dalamnya ke dalam diri sendiri. Ia terikat pada realitas permukaan, dan menjadi terganggu atau gusar olehnya. Tetapi

harmoni itu ada. Kita semua pernah mengalaminya pada saat tertentu. Harmoni tinggal di dalam keberadaan kita yang terdalam. Ia adalah sifat primordial (sejati) kita.

Kebaikan hati

Memiliki sebuah hati, dan watak yang baik dan ramah, merupakan satu keuntungan yang besar sekali. Itu bukan hanya memberikan sukacita kepada kita, tetapi kita juga dapat membagikan sukacita ini kepada sesama. Pelbagai hubungan antar individu, bangsa, dan kontinen menjadi rusak semata-mata karena kurangnya kemauan yang baik dan kebaikan hati, padahal kualitas-kualitas tersebut begitu berharga dan diperlukan untuk hidup di masyarakat. Karena itu, mencoba untuk mengembangkan kualitas-kualitas positif tersebut sungguh penting.

Mengumpat

Lebih berguna untuk menyadari satu kelemahan di dalam diri kita sendiri daripada melihat beribu-ribu kelemahan pada orang lain. Daripada berbicara buruk tentang orang lain, atau berbicara dengan satu cara yang memprovokasi konflik atau masalah dalam kehidupan orang lain, sebaiknya kita mengambil sikap yang lebih murni terhadap orang lain.

Kemarahan

Jika pikiran anda didominasi oleh kemarahan, anda akan kehilangan bagian terbesar dari intelegensia manusiawi anda, yakni kebijaksanaan: kemampuan untuk melihat di antara baik dan buruk. Kemarahan adalah salah satu problem terbesar yang harus kita hadapi di dunia saat ini.

Dalam hubungan manusiawi kita sehari-hari, jika kita berbicara secara jujur dan dengan satu cara yang beralasan, kemarahan tidak perlu terjadi. Berbagai hal yang berbeda dapat didiskusikan. Kapan saja kita tidak dapat menilai diri sendiri dengan pertimbangan yang sehat, saat itulah kemarahan muncul. Ketika pertimbangan yang sehat berakhir, maka kemarahan dimulai. Menurut pengalaman saya, meskipun kemarahan memberikan kekuatan kepada saya untuk bereaksi atau merespons dalam peristiwa yang diwarnai konflik, energi yang ia berikan kepada saya itu buta dan sulit dikontrol. Satu-satunya keuntungan yang dimiliki oleh kemarahan adalah energi yang ia bawa kepada kita, tetapi kita juga dapat menemukan energi ini dari sumber-sumber lain tanpa harus merugikan (membahayakan) diri sendiri atau makhluk-makhluk lain. Kemarahan itu suatu tanda dari kelemahan.

Kepuasan dengan diri sendiri

Bayangan yang kita miliki tentang diri kita sendiri cenderung ke arah puas dengan diri sendiri. Kita memandang diri kita sendiri dengan kegemaran. Kapan saja sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi pada kita, kita selalu memiliki tendensi untuk menimpakan kesalahan pada orang lain, atau pada karma, setan, atau dewa. Kita tidak melihat ke dalam diri kita sendiri sebagaimana dinasihatkan oleh Buddha.

Umat manusia

Karena kita kurang mengendalikan diri dan memiliki kelemahan, pikiran kita tidak mampu mengerti hakikat realitas. Dan ini merupakan hal yang esensial (penting) untuk dilakukan jika kita ingin membebaskan diri kita sendiri atau orang lain dari siklus kelahiran dan kematian. Maka kita harus membentuk pikiran kita menjadi sebuah instrumen (alat) supaya mampu melihat realitas, layaknya sebuah mikroskop. Kita harus mengubah pikiran kita menjadi sebuah senjata yang efektif untuk memotong akar penderitaan, sehingga menjadi setajam mata pedang.

Diri kita dan orang lain

Jika kita mencintai diri kita sendiri dan orang lain, maka keduanya akan mengalami saat-saat dalam

kebahagiaan. Namun jika kita mencintai diri kita sendiri lebih daripada sesama kita (cinta diri yang tidak sehat atau egois –Red), maka kita menciptakan pelbagai jenis penderitaan bukan hanya bagi diri kita sendiri tetapi juga bagi sesama. Meskipun anda sama dengan orang lain dalam hubungan dengan hak anda untuk mendapatkan kebahagiaan dan absen dari penderitaan, tetapi gagasan persamaan menyiratkan bahwa anda hanya seorang diri sedangkan sesama anda tak terhitung banyaknya. Karena itu kita harus merenungkan kesalahan yang kita lakukan dengan mencintai diri kita sendiri sebagai yang pertama dan terutama[2].

Menggunakan visualisasi untuk meningkatkan belas-kasih

Visualisasi merupakan satu metode yang sangat efisien untuk meningkatkan belas kasih.

Pertama, visualisasikan diri anda sebagai seorang di tengah-tengah yang tidak memihak. Kemudian untuk sebelah kanan anda, visualisasikan beberapa orang yang hanya mencari kesejahteraan mereka sendiri, yang hanya berpikir untuk diri mereka sendiri, yang menggunakan setiap kesempatan untuk mencapai tujuan mereka . . . dan yang terus menerus tidak terpuaskan. Untuk sebelah kiri anda, visualisasikan sekelompok orang yang nyata-nyata

mengalami penderitaan dan yang membutuhkan bantuan. Sebagaimana pengharapan yang layak pada semua umat manusia untuk mendapatkan kebahagiaan dan menghindari penderitaan, setiap orang memiliki hak yang sama. Sekarang, renungkan hal ini secara objektif. Secara bijaksana. Orang di tengah yang netral dan tidak memihak, tidak akan merasakan desakan untuk bergabung dengan orang-orang kikir yang egois di sebelah kanannya. Mengenai anda, jika anda murah hati, secara alami anda akan bergabung dengan kelompok di sebelah kiri. Dan semakin dekat anda dengan kelompok itu, keakuan anda akan semakin terkikis, dan altruisme anda semakin bertumbuh.

Berlatih visualisasi ini dalam kehidupan sehari-hari merupakan bantuan yang konstan.

Tiga cara untuk berhubungan

Biasanya kita mengelompokkan orang-orang menjadi salah satu dari tiga kategori: teman, musuh, dan orang asing. Ketika bertemu mereka, kita mengambil tiga jenis sikap: menginginkan, menolak, dan mengabaikan. Selama tiga pola hubungan itu berkuasa, kerangka pikiran altruistik tidak mungkin ada. Karena itu, penting untuk menetralisasi keterikatan, permusuhan, dan sikap acuh tak acuh.

Penjara di dalam diri kita sendiri

Tirani yang menguasai kita dan membelenggu kita padanya adalah nafsu keinginan dan kebencian. Mereka segera bermanifestasi begitu kita memasuki penjara keterikatan pada diri kita sendiri dan apa yang merupakan milik kita -yang seolah-olah nyata-, penjara yang gelap pekat, kokoh kuat, dan mengerikan. Apa yang menyebabkan kita tersesat adalah "kegelapan yang pekat" akibat pandangan kita yang salah, yang berpendapat bahwa semua fenomena, dan khususnya diri kita sendiri, memiliki keberadaan yang inheren(melekat). Itulah sebabnya kita dihanyutkan oleh empat aliran sungai penderitaan yang kejam: kelahiran, usia tua, penyakit (kesakitan), dan kematian.

"Aku" yang imaginer

Ada sejumlah besar perbedaan antara cara berbagai hal (benda) muncul dan cara mereka berada di dalam realitas. Fakta bahwa kita tidak dapat membuktikan bahwa objek-objek itu eksis ketika kita menganalisis mereka menunjukkan bahwa mereka tidak eksis di dalam diri mereka sendiri dan dari diri mereka sendiri. Jika berbagai hal (benda) memiliki keberadaan yang hakiki, maka mereka tidak akan saling bergantungan. Menegaskan bahwa eksistensi objek-objek bergantung pada kesadaran subjek yang

memberi nama mereka sama dengan mengatakan bahwa mereka eksis hanya sejauh mereka diberi label. Anda dapat mencoba ini untuk diri anda sendiri. Amatilah apa yang anda namakan "aku". Konteks dimana ia muncul adalah konteks tubuh dan pikiran. Dan jika anda tetap menganalisis kedua pendukung "aku" tersebut (tubuh dan pikiran), anda tidak dapat menemukan suatu "aku" di sana. Semua yang ditinggalkan setelah analisis adalah "aku" yang sederhana, yang ada akibat imaginasi dan konseptualisasi kita.

Mencintai diri sendiri secara bijak

Meskipun keakuan anda itu fakta, biarlah ia menjadi cinta diri yang sehat yang bebas dari pemikiran yang sempit, dan bebas dari pemikiran tentang segala sesuatu dalam hubungan dengan diri anda sendiri. Siapa yang menolak kebahagiaan? Siapa yang dengan keras kepala berpegang pada kebodohan? Siapa yang senang dengan frustrasi? Jika anda ingin mencintai diri sendiri, maka hendaknya cinta diri tersebut diarahkan dengan baik dan jangan menjadi tidak rasional.

Ada dua jenis ego. Ego yang berhubungan dengan gagasan yang sangat tinggi yang kita miliki tentang diri kita sendiri. Ego jenis ini ekstrim, ia merupakan jalan yang salah dan hanya menyebabkan

penderitaan. Ego yang lain berhubungan dengan perasaan kuat yang kita miliki bahwa “saya dapat melakukannya”, “saya akan mengambil tanggung jawab ini”. Pengertian *self* di sini diperlukan. Ia merupakan basis determinasi dan dorongan manusiawi. Jika kita menghilangkan ini, akibatnya kita akan kehilangan semangat, mengalami keraguan pada diri sendiri, dan membenci diri sendiri.

Ego dalam aspek negatif dan positif

Keinginan bisa negatif maupun positif. Jikalau saya menginginkan sesuatu bagi diri saya sendiri, katakanlah saya menginginkan kesehatan yang baik ketika saya sakit, atau semangkuk nasi ketika saya lapar- keinginan seperti itu benar-benar layak. Hal yang sama berlaku pula untuk cinta-diri: bisa negatif, bisa positif.

Dalam banyak hal, mementingkan diri sendiri hanya membawa kekecewaan, atau konflik dengan ego-ego lain yang merasa keberadaan mereka sama eksklusifnya dengan keberadaan diri kita sendiri. Ini benar, terutama jika ego yang berkembang dengan kuat menuruti keinginan dalam tingkahlaku yang tak terduga-duga atau menuntut banyak persyaratan. Khayalan tentang memiliki ego yang permanen merupakan bahaya yang tersembunyi, yang mengikuti kita semua. “Saya ingin ini”, “Saya ingin itu”. Ia bahkan

dapat menyebabkan kita melakukan pembunuhan. Keakuan yang berlebihan membimbing kita pada perversi (perbuatan yang tidak wajar) yang mana tidak dapat dikontrol, dan selalu berakhir dengan penderitaan. Namun di sisi lain, rasa percaya diri yang kuat dapat menjadi sebuah elemen yang positif. Tanpa rasa percaya diri yang kuat, yaitu rasa percaya diri yang kuat terhadap ketrampilan-ketrampilannya, potensinya, dan keyakinannya, tak seorang pun yang dapat melaksanakan tanggung jawab yang signifikan. Tanggung-jawab menuntut rasa percaya diri yang benar. Bagaimana mungkin seorang ibu tanpa tangan menyelamatkan anaknya dari sungai?

Kebahagiaan kita datang dari pihak lain

Di dunia ini, semua kualitas muncul dari mengutamakan kesejahteraan sesama daripada kesejahteraan kita sendiri, sedangkan frustrasi, kebingungan (kegelisahan), dan kesakitan dihasilkan dari sikap-sikap yang mementingkan diri sendiri. Dengan mengambil pandangan altruistik dan dengan memperlakukan orang lain dengan cara yang selayaknya, kebahagiaan kita sendiri dijamin sebagai hasil samping. Kita akan menyadari bahwa keterpusatan pada diri (ego-sentris) merupakan sumber dari segala penderitaan, sedangkan memikirkan (mempedulikan) sesama merupakan sumber dari segala kebahagiaan.[3]

Pendidikan

Saya yakin sepenuhnya bahwa sumber kebahagiaan dan kedamaian yang terbaik bagi manusia adalah belas-kasih dan cinta-kasih. Kemarahan dan kebencian hanya cenderung mengakibatkan kebingungan (kekacauan) dan pergolakan batin. Dari sudut pandang ini, saya berpikir bahwa pendidikan itu sangat penting. Saya sering menemukan bahwa cara kita mendidik anak-anak pada awal umur mereka memiliki dampak yang paling mempengaruhi pada sisa hidup mereka. Di satu sisi, seorang anak membutuhkan makanan yang memadahi, tetapi di sisi yang lain tanpa perhatian dan kasih sayang yang semestinya dari orangtuanya, ia tidak akan mencapai kedewasaan. Hal ini telah ditunjukkan melalui riset ilmiah. Jadi pentingnya dan efektifnya memiliki sikap mencintai terhadap sesama telah terbentuk secara ilmiah. Sebagian orang mungkin berkata dalam hati, "Gombal! Saya dapat menjalankan cara saya dengan sangat baik dalam hidup ini tanpa memiliki rasa tanggung jawab sama sekali." Namun, cukup terbukti bahwa hal itu tidak beralasan.

Keyakinan menghasilkan sukses

Jika anda ingin sukses dalam apa saja yang anda lakukan, perlulah memiliki keyakinan, dengan kata lain mengembangkan keberanian. Keyakinan anda harus sedemikian rupa supaya anda siap

melaksanakan setiap tugas tanpa bergantung pada kerja-sama atau bantuan orang lain. Tak seorang pun yang pernah mencapai sesuatu tanpa keyakinan. Dengan mengembangkan keberanian, dan dengan melakukan usaha yang diperlukan, hal-hal (perkara) yang sebelumnya tampak ruwet dan sulit pun akan berubah menjadi sederhana dan mudah.

Mengalahkan dan memenangkan

Jika seseorang memperlakukan anda dengan buruk, menghina anda, atau bahkan memukul anda secara fisik karena iri hati atau tidak suka, daripada memberi respons lebih baik jika anda menderita kekalahan sendiri dan membiarkan orang lain mendapatkan kemenangan. Jika keadaan sedemikian rupa sehingga tidak ada manfaat besar yang diperoleh dengan sedikit mengalah, maka anda dapat merespons dengan suatu sikap yang kuat -tanpa kebencian tetapi dengan motivasi belas kasih-.

Teman sejati dan palsu

Persahabatan dapat dipandang dengan berbagai cara. Kadang-kadang, mungkin kita berpikir bahwa kita memiliki uang dan kekuasaan untuk mendapatkan teman-teman, tetapi itu tidak benar. Selama keberuntungan kita mengalir, teman-teman akan tampak sedemikian setia, tetapi mereka akan segera

meninggalkan kita begitu kemakmuran kita mulai berkurang. Itu bukan teman-teman sejati, mereka hanyalah teman dari uang dan kekuasaan. Persahabatan yang sejati didasarkan pada rasa kemanusiaan yang benar, sebuah rasa kedekatan dimana ada pengertian tentang pemberian dan kesinambungan. Faktor yang mendukung persahabatan ialah: apakah dua orang memiliki perasaan saling mencintai dan saling mengasihi atau tidak. Setiap orang membutuhkan teman, dan itu cukup sederhana: belas-kasih dan perhatian kepada orang lain adalah hal-hal yang menarik teman-teman.

Keinginan seksual

Keinginan seksual, menurut definisi, adalah menginginkan kepuasan dengan memiliki orang lain. Sebagian besar, ini merupakan satu proyeksi mental yang didorong oleh emosi tertentu. Kita membayangkan orang lain sebagai milik kita. Pada saat dikuasai keinginan itu, segala sesuatu tampak menyenangkan dan sangat dibutuhkan. Kita melihat tidak ada rintangan untuk itu, tidak ada alasan untuk menahan diri. Objek yang diinginkan tampaknya tidak memiliki cacat, dan sangat pantas untuk dipuji. Sekali keinginan reda –terlepas apakah ia terpuaskan atau melemah bersama sang waktu- kita tidak lagi memandang orang tersebut dengan cara yang sama. Beberapa orang menyatakan bahwa mereka

dijenuhkan olehnya. Masing-masing menemukan sifat asli orang lain. Itu adalah alasan mengapa ada begitu banyak pernikahan yang hancur, pertengkaran, penuntutan perkara, dan begitu banyak kebencian.

Membatasi keinginan sendiri

Meskipun anda mendapatkan dunia di kaki anda, itu masih belum cukup. Keinginan tidak dapat dipuaskan. Dan pada puncaknya, betapa banyak rintangan yang ada dalam pencarian yang tak berakhir, betapa banyak kekecewaan dan kesulitan, dan betapa banyak penderitaan yang dialami! Keinginan yang berlebihan tidak hanya tidak mungkin untuk dipuaskan, tetapi juga merupakan sumber siksaan! Cobalah bayangkan bahwa anda terlalu kaya, dan anda memiliki persediaan makanan yang terlalu banyak. Namun anda hanya memiliki satu mulut dan satu perut, sehingga anda tidak dapat menelan lebih banyak daripada orang biasa. Jika anda makan dua kali lipat daripada yang seharusnya, anda akan tersiksa. Adalah lebih baik membatasi diri dengan tepat sejak awal, dan merasa puas dengan pembatasan-pembatasan itu.

Memberi

Yang terbaik adalah tidak merasa memiliki barang-barang milik anda, maupun menyibukkan diri

sendiri dengan berusaha menyimpan barang-barang lebih banyak dan semakin banyak, karena keterikatan pada harta milik merupakan rintangan untuk mempraktikkan kemurahan hati, yang merupakan salah satu dari enam kesempurnaan (*paramita*). Jika anda merasa tidak mampu memisahkan diri anda dari sesuatu, anda harus merenungkan kesia-siaan dari barang-barang materi, dan juga ketidakabadian dari kehidupan anda sendiri. Cepat atau lambat anda harus meninggalkan semua milik anda, maka daripada mati dalam genggaman ketamakan, lebih baik membebaskan diri anda dari keterikatan tersebut dan mendanakan mereka dengan tepat. Siapa saja yang menyadari betapa sia-sianya keterikatan pada harta milik, dan bermurah hati kepada sesama dengan menolong mereka tanpa pamrih, disebut seorang bodhisattva.

Usaha dan ketekunan

Dikatakan bahwa usaha yang memadahi dan terus menerus itu seperti sebuah sungai. Jikalau anda mendapatkan berkah berupa usaha atau ketekunan yang sempurna, bebas dari perasaan putus-asa atau perasaan bahwa anda tidak cukup trampil, maka segala sesuatu yang anda lakukan akan sukses. Usaha dikatakan sebagai kondisi awal untuk segala tindakan yang positif. Ia melindungi anda dari keputusasaan dan depresi dalam kejadian yang diliputi aneka kesulitan. Ketekunan anda akan menjadi sedemikian

tak tergoyahkan sehingga meskipun anda harus dilahirkan kembali di neraka selama beribu-ribu tahun untuk memenuhi keinginan satu individu tunggal, anda akan siap melakukannya.

Orang lain

Sejak waktu yang tak berawal, dalam perjalanan kelahiran kembali yang pasti tak dapat dihitung jumlahnya, setiap makhluk pernah menjadi bagian dari kehidupan anda, dan telah membangun suatu hubungan dengan anda seperti orang yang anda miliki sebagai ibu anda dalam kehidupan sekarang. Anda harus menjadikan hal ini sebagai keyakinan kuat anda. Dan berdasarkan pengertian ini, secara pelahan-lahan anda akan mulai memandang semua makhluk sebagai kawan-kawan.

Kemarahan dan pertimbangan

Kadang-kadang kita harus menanggung kerugian yang ditimbulkan oleh orang lain. Sehubungan dengan hal ini kemarahan dan kebencian menghancurkan kemampuan kita untuk melakukan pertimbangan yang sehat, sehingga kita bukannya membalas kebaikan mereka, kita malah melakukan reaksi negatif. Seandainya saya kehilangan kontrol diri dan menganut prinsip ‘mata ganti mata’ sehingga membalas setiap pengalaman dalam penderitaan kecil

yang saya rasakan tidak dapat saya tanggung, saya mengakumulasi tindakan-tindakan negatif yang akibatnya akan berkepanjangan. Jika seseorang memukul kita, kesakitan kita semata-mata disebabkan oleh pekerjaan-pekerjaan di sebelah dalam dari tubuh kita yang sebanding dengan luka itu sendiri. Sesungguhnya jika kita tidak memiliki tubuh, kita tidak akan mengalami kesakitan jasmani. Maka jika kita ingin marah karena luka itu, kita juga marah pada tubuh kita sendiri.

Memperlakukan sesama seperti anda mendapatkan harta karun

Berhati-hatilah dengan perasaan tidak peduli kepada orang lain. Perlakukanlah mereka dengan hormat dan anda akan mendapatkan harta pusaka yang memiliki kekuatan untuk memampukan anda mencapai tujuan duniawi dan tujuan tertinggi. Jadikanlah setiap orang sebagai subjek dari cinta anda yang murni. Hendaknya orang lain menjadi lebih terhormat dan lebih berhargai di mata anda daripada anda menganggap diri anda sendiri lebih terhormat dan lebih berharga, karena dari langkah yang paling awal di jalan menuju kebebasan anda akan membutuhkan mereka untuk mengembangkan aspirasi altruistik.

Kebahagiaan

Kita juga harus mengembangkan kekuatan kebahagiaan. Jika seseorang berlatih enam kesempurnaan, sangatlah penting agar keenamnya dilakukan dengan rasa gembira. Antusiasme seseorang yang gembira sama dengan motivasi dan sikap seorang anak yang tenggelam sepenuhnya dalam olah-raga atau permainan.

Pernikahan

Mengenai subjek cinta dan pernikahan, pendapat sederhana saya ialah bahwa menjalin cinta itu baik, tetapi untuk pernikahan, jangan tergesa-gesa, harus berhati-hati. Yakinkan diri anda bahwa anda akan bersama dia selamanya, atau setidak-tidaknya sepanjang hidup ini. Jika anda melakukan itu, maka persatuan anda akan menjadi persatuan yang membahagiakan. Sebuah rumah-tangga yang bahagia merupakan satu langkah menuju dunia yang bahagia.

Pikiran pada hakikatnya suci

Jika kita menggolak-golak air di sebuah danau, ia akan menjadi berlumpur, tetapi sifat air itu sendiri tidak berlumpur. Kita hanya perlu membiarkan air menjadi tenang lagi supaya lumpur mengendap di dasar, dan air akan memperoleh kembali kejernihannya yang asli. Apa yang dapat kita lakukan

untuk merestorasi pikiran menuju kejernihannya yang asli? Bagaimana kita dapat menyingkirkan berbagai faktor yang ada di dalam polusi batin? Kita tidak dapat membersihkan mereka melalui perjuangan diluar, maupun dengan mengabaikan mereka, tetapi hanya dengan menginjeksikan berbagai antidot yang kuat melalui saluran meditasi. Jika anda dapat berlatih meditasi sedikit setiap hari, menyatukan pikiran yang menyebar (mengembara) dengan berfokus pada satu objek internal, itu akan menjadi sebuah bantuan yang besar. Arus bentuk-bentuk pikiran yang memikirkan hal-hal yang baik, hal-hal yang buruk, dan sebagainya, akan terhentikan. Anda akan menemukan keadaan yang demikian itu seperti menjalani sebuah liburan yang singkat: menemukan diri anda sendiri diluar pemikiran-pemikiran anda, dan beristirahat di sana.

Kesombongan

Jika anda bersikap rendah-hati, kualitas-kualitas baik anda akan meningkat, sedangkan jika anda penuh dengan kesombongan, maka tidak ada cara untuk menjadi bahagia. Anda akan menjadi iri hati kepada orang lain, marah kepada mereka, dan memandang rendah mereka, dan akibatnya atmosfer yang tidak menyenangkan menjilma dan keadaan yang tidak menyenangkan di masyarakat akan meningkat.

Melepaskan masa lalu

Jikalau suatu kemalangan telah terjadi, yang paling baik adalah tidak mengkhawatirkannya, supaya kita tidak menambah ruwet problem kita. Janganlah menghanyutkan diri anda dalam kejadian-kejadian lampau dengan mengenang mereka berlama-lama dan menyesalkannya. Yang lalu biarlah berlalu, arahkanlah diri anda ke masa kini sambil melakukan apa saja yang diperlukan untuk menjamin agar kemalangan itu tidak terjadi lagi, sekarang maupun di masa yang akan datang.

Kesucian

Dikatakan bahwa kebuddhaan tidak dapat dicari dimana pun kecuali di dalam pikiran kita sendiri, karena elemen-elemen yang dibutuhkan untuk merealisasinya berdiam di dalam kita. Di dalam kedalaman batin kita, benih kesucian dan hakikat kebuddhaan -yaitu ***Tathagathagarbha***- menunggu pemekarannya yang penuh dalam kebuddhaan.

Penghormatan

Sopan santun (tata-krama), kebijakan, dan diplomasi tidak diragukan merupakan kualitas-kualitas yang menyenangkan. Akan tetapi ketiganya merupakan kualitas-kualitas yang kurang dalam.

Sedangkan memiliki pikiran yang terbuka, terarah, dan murni memungkinkan kita untuk masuk lebih dalam ke dalam hubungan-hubungan kita. Kualitas-kualitas batiniah itu penting untuk komunikasi yang baik. Dewasa ini berbagai hubungan telah menjadi kurang humanis. Hal ini telah menyebabkan kurangnya respek kepada sesama manusia, dan akhirnya kita memandang mereka tak lebih sebagai *cogs* (roda-roda penggerak) pada sebuah mesin.

Mengendalikan diri adalah kunci untuk kebahagiaan

Keadaan pikiran seorang praktisi Buddhis harus stabil, dan tidak boleh menjadi subjek bagi banyak kejadian yang diwarnai konflik. Orang yang demikian bisa merasakan sukacita dan kesakitan, tetapi tidak akan menjadi terlalu lemah atau terlalu intens (kuat). Stabilitas dikembangkan melalui disiplin. Hati dan pikiran menjadi semakin penuh dengan energi, semakin mantap, dan karenanya mengurangi rentan untuk dipengaruhi oleh berbagai kejadian eksternal.

Di dalam kedalaman batin manusia berdiam kebijaksanaan yang dapat mendukung dia untuk menghadapi pelbagai situasi yang negatif. Dengan demikian, aneka kejadian tidak lagi menghempaskan dia, karena dia memiliki pengendalian diri. Begitu pun ketika sesuatu yang baik terjadi, dia juga bisa

mengendalikan diri. Mengendalikan diri adalah kunci kebahagiaan. Di Tibet, kami memiliki satu pepatah: "Jika kau tidak lupa daratan saat bersukacita, airmatamu tidak akan bercucuran nantinya." Ini menunjukkan bahwa sukacita dan kesakitan itu bersifat relatif.

Berbagai Kebajikan dalam kesabaran

Dalam kehidupan sehari-hari kita lebih sering mengalami penderitaan daripada kesenangan. Jika kita sabar, dalam arti menerima penderitaan dengan rela, meskipun kita tidak dapat melakukan ini secara fisik, maka kita tidak akan kehilangan kapasitas kita untuk melakukan pertimbangan yang sehat. Kita harus ingat bahwa jika satu situasi tidak dapat diubah, tidak ada gunanya mengkhawatirkannya. Jika situasi dapat diubah, maka tak ada gunanya pula khawatir tentang itu, hanya kita yang dapat melakukan perubahan itu.

Obat untuk ketakutan

Salah satu cara untuk mengatasi ketakutan yang terdalam ialah memikirkan bahwa ketakutan itu dihasilkan oleh tindakan-tindakan lampau kita. Kemudian, tergantung pada apakah objek ketakutan anda itu merupakan penderitaan emosional atau penderitaan fisik, ujilah ia dengan baik dan bertanyalah kepada diri anda sendiri: apakah ada

suatu obat untuknya. Jika ada, mengapa takut? Jika tidak ada yang dapat anda lakukan, maka merasa khawatir pun tiada gunanya. Ada pula pendekatan lain, yang meminta untuk mencari person yang takut. Perhatikanlah sifat anda sendiri. Dimana ia? Siapakah yang mengatakan "aku"? Apakah sifat diri ini? Anda akan menemukan bahwa ini sangat bermanfaat.

Jalan Tengah

Sikap sedang harus diberlakukan bahkan untuk makanan kita sehari-hari. Perut kita akan menjadi nyaman jika kita mengadopsi sikap sedang (makan secukupnya saja), karena makanan yang sangat banyak membuatnya sakit, dan makanan yang terlalu sedikit menyiksa perut (lapar). Kita juga jangan berlebihan dalam tujuan: terlalu konservatif tidak baik, terlalu radikal (liberal) juga tidak baik. Filosofi Buddhis tentang "Jalan Tengah" berguna untuk menemukan keadaan sedang (semestinya) yang membahagiakan.

Mengutarakan kebenaran

Sebagai peraturan umum, kita harus mengutarakan kebenaran. Namun, ada kasus-kasus tertentu dimana hal ini justru menimbulkan bencana. Sebagai misal, jika menceritakan kebenaran (fakta) dapat membahayakan, atau tidak mendatangkan manfaat sedikit pun, maka lebih baik tetap diam.

Bayangkan seorang bhiksu yang didatangi oleh beratus-ratus pemburu yang bertanya padanya: apakah Anda melihat seekor binatang yang lewat. Jika ya, apa yang harus dia lakukan? Sebagai seorang bhiksu, dia harus mengutarakan kebenaran. Akan tetapi dalam situasi yang seperti ini, jika dia bicara apa adanya, maka para pemburu itu akan menemukan binatang itu dan membinasakannya. Jadi, dalam kasus seperti itu, lebih baik menyembunyikan kebenaran.

Kesabaran

Basis dari seluruh ajaran moral tidak membolehkan membalas ketika diserang. Tentu saja, belas kasih dan toleransi (kesabaran) sekadar kata-kata, dan kata-kata tidak memiliki kekuatan di dalam dirinya. Kecenderungan pertama kita adalah untuk selalu membalas, bereaksi, dan kadang-kadang bahkan melakukan balas dendam, yang mana hanya menyebabkan semakin menderita saja. Itulah sebabnya Buddhisme selalu mengatakan: "Tenangkanlah pikiranmu." Meditasi dapat membantu anda untuk menemukan kesabaran yang ada di dalam diri anda. Jika anda telah berlatih meditasi, anda akan mengetahui betapa bermanfaatnya meditasi bagi anda. Dan selanjutnya anda dapat meluaskan manfaat itu kepada orang-orang di sekitar anda melalui keteladanan anda.

Menjadi sadar

Jika seorang tentara melepaskan pedangnya, dia segera menggenggamnya kembali tanpa ragu-ragu. Demikian pula, jika anda melakukan usaha untuk melakukan sesuatu, anda harus terus menerus sadar supaya anda tidak jatuh ke dalam keadaan-keadaan pikiran yang negatif. Kesadaran anda hendaknya menjadi kesadaran dari seseorang yang dipaksa berjalan dengan segelas susu penuh di kepala dan dibawah ancaman hukuman mati jika setetes susu tumpah.

Mendedikasikan karya kita untuk menolong sesama

Menolong satu orang saja tetaplah menolong. Anda dapat menjadi berguna secara langsung dengan bekerja dalam pendidikan dan kesehatan; atau anda dapat bekerja di sebuah firma atau pabrik besar. Dimana saja anda bekerja, anda memiliki kesempatan untuk membantu sesama. Mungkin anda tidak dapat melayani masyarakat secara langsung, tetapi fakta bahwa pekerjaan anda menghasilkan gaji tidak mencegah pekerjaan itu dari memberi manfaat kepada setiap orang. Bagaimanapun juga, bekerja dengan motivasi yang baik itu lebih baik, dan cobalah untuk mengatakan kepada diri sendiri: "Aku melakukan pekerjaan ini dengan tujuan untuk membantu

sesama." Jika anda memproduksi peluru, maka tentu saja ada satu kontradiksi (pertentangan). Memanipulasi amunisi dengan berpikir: "Aku melakukan ini untuk kepentingan orang lain" merupakan kemunafikan semata.

Mengisi kehidupan sepenuh waktu

Anda harus tahu bahwa meskipun segala sesuatu telah anda atur untuk ditimbun dalam kehidupan ini, bahkan miliaran dollar, anda tidak akan membawa sesen pun bersama anda pada saat kematian. Karena itu membenamkan diri sepenuhnya dalam aktivitas sehari-hari yang terbatas pada kehidupan sekarang sungguh berbahaya. Hal yang penting ialah tidak mengutamakan kehidupan materi, atau memeriksa batinnya sepanjang waktu dengan hanya memikirkan kehidupan yang akan datang; tetapi alangkah bijaksana untuk melakukan hal itu *part time*, abdikanlah setengah dari energi anda dalam perkara-perkara duniawi dan setengahnya lagi dalam kehidupan batiniah.

Menuju spiritualitas awam dan etika sekuler

Adalah kepercayaan saya yang dalam bahwa kita bersama perlu menemukan satu bentuk spiritualitas yang baru. Ia harus dikembangkan secara paralel

bersama dengan agama-agama, supaya semua orang yang memiliki kehendak yang baik dapat mengikutinya, terlepas apakah mereka agamis atau tidak. Sebuah konsep baru, misalnya, adalah konsep spiritualitas awam. Kita harus mengembangkan gagasan ini dengan bantuan komunitas ilmiah. Ia dapat membantu kita mewujudkan apa yang kita semua cari, yakni etika sekuler. Saya sangat percaya padanya, disertai dengan pandangan bahwa ia akan membimbing menuju dunia yang lebih baik.

---

2 Ini adalah cinta diri yang tidak sehat, manifestasi dari semangat egoisme. Sedangkan cinta diri yang sehat justru menghendaki diri sendiri bersih dari segala noda batin. Cinta diri yang sehat membuat orang yang telah merealisasinya bersedia mengalah dengan setulus hati demi kebaikan dan kebahagiaan sesama dan makhluk-makhluk lain. Cinta diri yang sehat perlu dimiliki supaya kita dapat mencintai sesama dengan tepat.

3 Bandingkan dengan sabda Lau-tse: Yang mencari tidak mendapat; yang tidak mencari justru mendapat. Artinya: jikalau seseorang mementingkan diri sendiri, mencari kesenangan dan kenikmatan hanya untuk diri sendiri, dia hanya bisa menikmati kesenangan atau kenikmatan sesaat, tetapi tidak akan mendapatkan kebahagiaan besar yang tahan lama, sebaliknya dia akan mengalami berbagai kekecewaan dan aneka derita batin lainnya. Sedangkan orang yang tidak mementingkan diri sendiri, yang bisa melemahkan keakuannya, dan sebagai gantinya bersedia mengabdi demi kebaikan dan kebahagiaan sesama, dia justru mendapatkan kebahagiaan yang dalam dan tahan lama sebagai akibat dari pengabdiannya yang tulus itu.

6

Kehidupan, Kematian, dan Kelahiran Kembali

6

Kehidupan, Kematian, dan Kelahiran Kembali

Samsara

Samsara ialah siklus kehidupan (kelahiran, kehidupan, kematian, dan kelahiran kembali) yang dikondisikan oleh karma. Ia adalah roda penderitaan yang mensifatkan fenomena yang kita namakan kehidupan.

Ketidakabdian

Dalam siklus kehidupan ini -yang melebihi perjalanan dari sejumlah kelahiran kembali- atau kadang bahkan dalam satu masa kehidupan saja, segala sesuatu berubah. Tidak ada hal-hal yang pasti. Segala sesuatu yang datang bersama (perpaduan unsur-unsur) mengalami kehancuran, sesuatu yang tinggi berakhir menjadi rendah, pertemuan berakhir

dalam perpisahan, dan kehidupan berakhir dalam kematian. Kebahagiaan kita terus menerus mengalir pergi. Dan semua milik kita merupakan subjek bagi perubahan. Tak ada satu pun yang secara umum kita pandang nyata itu benar-benar abadi.

Satu kelahiran baru tidak pernah melindungi siapa pun dari kematian. Sebaliknya, kita terus menerus berjalan mendekati momen kematian, ibarat ternak yang digiring menuju rumah jagal. Di dunia ini segala sesuatu merupakan subjek bagi ketidakabadian dan pada akhirnya akan berlalu. Sebagaimana Dalai Lama Ketujuh sering berkata: “Anak-anak muda tampak kuat dan sehat, tetapi mereka-mereka yang mati muda adalah guru-guru yang mengajarkan ketidakabadian kepada kita. Keadaannya benar-benar seperti dalam teater, dimana para aktor berganti kostum setiap ganti peran.”

Prinsip tentang kehidupan lalu dan nanti

Kitab-kitab suci Buddhis mengajarkan bahwa pikiran tidak memiliki awal, yang berarti bahwa kelahiran kembali juga tidak memiliki awal. Penyelidikan yang sistematik membawa pada kesimpulan bahwa pikiran tidak dapat dimengerti sebagai sebab substansial bagi materi, begitu pula sebaliknya: materi tidak dapat menjadi sebab substansial bagi pikiran. Satu-satunya teori yang dapat diterima ialah bahwa sebab substansial bagi

pikiran pastilah sebuah pikiran yang ada lebih dahulu. Ini adalah cara kita mengargumenkan prinsip kehidupan yang lalu dan yang akan datang.

Kaum Buddhis mengatakan bahwa kelahiran kembali adalah realitas. Itu merupakan fakta. Kita percaya bahwa ada satu kesadaran yang amat halus yang merupakan sumber dari segala sesuatu yang kita namakan dunia ciptaan. Kesadaran yang amat halus ini berdiam di dalam setiap individu sejak permulaan zaman hingga tercapainya kebuddhaan. Itu adalah apa yang kita namakan "being" (makhluk). "Makhluk" ini dapat mengambil bentuk-bentuk yang berbeda: binatang, manusia, dan Buddha.

Selama berabad-abad, melalui satu jangka waktu yang luas, dan dari kehidupan ke kehidupan berikutnya, pikiran yang amat halus ini berjuang untuk mencapai kebuddhaan. Sementara kelahiran kembali bukan pilihan, gagasan tentang reinkarnasi melibatkan pilihan. Pilihan ini merupakan kekuatan dari orang-orang tertentu yang berkebajikan untuk menentukan kelahiran kembali mereka yang akan datang, seperti yang terjadi pada Buddha dan banyak orang yang lain.

Jika pikiran telah mencapai tingkat kehalusan tertentu, yaitu tingkat kehalusan yang kita namakan kesadaran yang amat halus, pikiran kita tidak dapat

mati lagi. Ia dapat berinkarnasi di dalam tubuh yang lain. Ini merupakan hal yang secara khusus berlaku pada para bodhisattva. Berdiri tepat di ambang gerbang ***Nirvana***, mereka memilih untuk meninggalkannya dan tinggal di dalam ***samsara*** dimana mereka terus menerus menolong kita.

Pelepasan

Mengikatkan diri pada kehidupan itu tidak bermanfaat. Karena meskipun kita hidup selama seratus tahun kita harus mati pada suatu hari. Selain itu, kita tidak tahu jam kematian kita: itu dapat terjadi kapan saja. Dan kemudian kehidupan kita pasti akan terlepas, dan bagaimana pun baiknya atau kayanya kita, kita tidak memiliki pilihan. Lantas apa gunanya barang-barang milik kita? Dalam hal ini, mati sebagai seorang milioner tidak lebih baik daripada mati sebagai binatang buas. Ini adalah alasan mengapa kita perlu mengembangkan sebuah pengertian yang dalam tentang aversi (keseganan) terhadap siklus penderitaan tersebut, juga sikap melepas yang dalam. Selanjutnya kita dapat mulai menguji dengan hati-hati pelbagai sebab yang mendatangkan penderitaan dan frustrasi tersebut.

Kepercayaan instintif kita pada satu diri yang independen

Penderitaan tidak terjadi tanpa suatu sebab, selain daripada itu ia juga tidak diproduksi oleh dewata

tertentu yang maha kuasa. Ia merupakan akibat dari kekacauan (kebingungan) kita dan merupakan akibat dari tindakan-tindakan kita yang dimotivasi oleh keadaan pikiran yang tidak terkontrol. Sebab utama dari semua penderitaan adalah ketidaktahuan, yakni salah pengertian yang mendasar tentang sifat sejati fenomena yang berpasangan dengan pemahaman yang tidak semestinya tentang diri sebagaimana yang sudah berlaku secara umum. Ia menyebabkan kita membesar-besarkan status berbagai hal (benda) dan kejadian, dan menemukan berbagai kategori yang memisahkan diri dan pihak lain. Kita kemudian melihat diri kita sendiri sebagai sesuatu yang paling penting di dunia ini, dan menunjukkan kepada orang lain seolah-olah kita lebih berharga daripada seorang Buddha. Akan tetapi tendensi untuk beranggapan demikian tidak pernah membawa kebahagiaan yang sejati.

Menyalahkan seutas tali karena seekor ular

Marilah kita ambil contoh tentang seutas tali yang terhampar di sebuah tempat gelap. Gagasan yang salah bahwa tali itu adalah seekor ular dapat menimbulkan berbagai reaksi di dalam pikiran anda, seperti ketakutan, dan mungkin memprovokasi anda untuk melakukan berbagai macam aksi seperti berlari meninggalkan rumah karena panik, atau mencoba untuk membunuh "ular" itu. Dan semua itu didasarkan pada salah pengertian yang sederhana itu. Demikian

pula, kita percaya secara salah bahwa tubuh dan pikiran kita memiliki semacam diri, yang bertolak darinya semua masalah muncul, seperti keinginan yang tidak sehat dan kemarahan. Dan berdasarkan sikap yang terpusatkan pada diri ini, dan berdasarkan pemahaman yang salah tentang diri tersebut, kita membedakan antara "aku" dan "orang lain".

Segala sesuatu saling bergantung

Jika ada sesuatu yang tidak terbagi, ia dapat berdiri sendiri, tetapi tidak ada suatu apa pun yang tidak terbagi. Selain itu, segala sesuatu eksis (ada) dalam ketergantungan pada bagian-bagiannya, dan semata-mata dipolakan dalam ketergantungan pada bagian-bagiannya melalui pemikiran konseptual. Jika berbagai hal (benda-benda) benar-benar eksis seperti tampaknya mereka, maka ketika kita menginvestigasi mereka, keberadaan yang melekat ini bahkan akan menjadi semakin jelas dan semakin terang. Namun pengalaman menunjukkan bahwa jika kita menyelidiki segala sesuatu secara analitis, kita tidak dapat menemukan mereka. Sebagai misal, ada satu "diri (aku)" yang mengalami kesakitan dan kesenangan, mengumpulkan karma dan lain-lain, tetapi jika kita mencari "aku" secara analitis, kita tidak dapat menemukannya. Tidak ada yang mutlak terpisah dari bagian-bagiannya. Begitulah, semua fenomena dikatakan sebagai ilusi.

Sifat sejati pikiran

Untuk membuktikan bahwa pencerahan itu mungkin dicapai, kita mendasarkan argumen kita pada fakta bahwa sifat sejati pikiran adalah kecemerlangan dan kesadaran yang gemilang. Ini berarti bahwa pencerahan dicapai dengan mengetahui sifat sejati pikiran.

Jika racun-racun batin –keterikatan, kebencian, dan ketidaktahuan- bersenyawa dengan sifat sejati pikiran kita, maka tidak mungkin meniadakan mereka, karena akan berarti bahwa kebencian, misalnya, akan terus menerus ada di dalam diri kita. Ia hanya akan lenyap ketika kesadaran kita lenyap, ini jelas bukan kasus. Ini membuktikan bahwa sifat sejati pikiran tidak dikotori oleh kerusakan akibat racun-racun itu, dan karenanya tidak ada yang mencegah kita untuk melenyapkan kekotoran batin itu karena mereka berbeda dari kesadaran awal.

Siapa yang menciptakan alam semesta

Jika evolusi memiliki satu sebab, ada dua penjelasan yang mungkin diberikan untuk itu. Anda boleh menerima bahwa alam semesta diciptakan oleh Makhluk Tingkat Tinggi, tetapi ini akan menyulut banyak kontradiksi bahwa penderitaan dan kejahatan

juga pasti diciptakan oleh Makhluk Tingkat Tinggi. Kemungkinan lain adalah mengatakan bahwa ada banyak makhluk hidup yang tak terbatas jumlahnya yang potensi karmanya secara bersama-sama telah menciptakan dunia ini sebagai sebuah lingkungan yang cocok. Dunia dimana kita tinggal tercipta oleh aspirasi-aspirasi dan tindakan-tindakan kita sendiri. Setidak-tidaknya argumen ini memiliki kelebihan karena logis.

Ruang dan big bang

Banyak filsuf Timur, dan khususnya filsuf Buddhis, berbicara tentang empat elemen: tanah, air, api, dan udara, dimana ruang ditambahkan sebagai elemen kelima. Empat elemen pertama eksis karena ada elemen kelima, ruang, yang membiarkan mereka bermanifestasi dan berfungsi.

Menurut teks-teks Buddhis tertentu seperti Kalachakra Tantra, ruang atau ether tidak kosong sama sekali, ia bukan ketiadaan total. Ia terbentuk dari “partikel-partikel kekosongan”. Keempat elemen tersebut -mulai dari materi yang paling halus hingga materi yang kasar (udara, api, air, tanah)- muncul dari partikel-partikel kekosongan, dan proses ini disebut generasi. Kemudian mereka lenyap (larut) kembali, dari meteri yang kasar hingga materi yang halus, dan larut ke dalam partikel-partikel kekosongan, dan proses ini

disebut pembubaran. Ruang, atau kekosongan universal, merupakan dasar dari seluruh proses.

Teori big bang tentang pemunculan dunia pasti berlandaskan pada kekosongan universal. Partikel-partikel paling halus yang dipelajari dalam fisika modern agaknya cukup serupa dengan apa yang kita namakan partikel-partikel kekosongan. Karena itu saya berpikir bahwa merenungkan persamaan-persamaan tersebut sangat penting.

Asal mula alam semesta

Kaum Buddhis menegaskan bahwa abad dimana kita hidup saat ini merupakan akibat dari abad-abad sebelumnya, dan begitu seterusnya, hingga permulaan zaman sekitar 20 atau 25 miliar tahun yang lalu. Namun mengapa dan bagaimana *big bang* terjadi? Tak seorang pun yang dapat menjelaskan hal itu. Ada dua penjelasan yang saya temukan yang menurut saya tidak dapat dipercaya. Menurut penjelasan pertama, tidak memiliki suatu sebab. Dikatakan bahwa berbagai benda benar-benar terjadi seperti itu, terjadi dari diri mereka sendiri. Dari sudut pandang Buddhis argumen tersebut tidak dapat dipertahankan. Menurut Buddhisme, segala kejadian pasti memiliki suatu sebab. Penjelasan kedua adalah solusi ilahi: suatu hari, Tuhan memutuskan untuk menciptakan dunia. Kita juga tidak menerima ini. Kitab suci kita

menegaskan bahwa sebelum dunia ada partikel-partikel yang lembut sudah ada di dalam ruang. Dan mereka tetap ada. Jadi, apakah partikel-partikel spiritual tersebut yang membentuk makhluk-makhluk tersebut yang menghasilkan *big bang*? Lantas mengapa? Dan bagaimana? Kami percaya bahwa suatu alam semesta yang tunggal dapat eksis dan kemudian bubar, dan siklus waktu yang amat sangat lama pasti dibutuhkan dalam proses itu. Namun alam semesta sebagai satu keseluruhan "spirit" universal" selalu ada. Seseorang mungkin bahkan membayangkan bahwa spirit yang lembut ini, yang mana memiliki kekuatan yang tak dapat ditandingi, merupakan prinsip penciptaan yang primer. Mungkin pada titik tertentu makhluk-makhluk tertentu senang dengan kehidupan di alam semesta ini dan itulah sebabnya ia ada.

"Bentuk adalah kekosongan, kekosongan adalah bentuk"

Kita kosong, atau lebih tepat materi yang membentuk kita itu kosong. Namun saya harus menekankan bahwa kekosongan tidak berarti tidak ada suatu apa pun (kenihilan total). Beberapa komentator telah melakukan kesalahan ketika mereka menuduh Buddhisme bersifat nihilistik. Kita percaya bahwa dunia dimana kita hidup merupakan bagian dari sebuah perubahan yang terus menerus, sebuah

arus dari kejadian-kejadian. Ini tidak berarti ia tidak ada. Segala sesuatu bergantung pada segala sesuatu yang lain. Tidak ada sesuatu yang ada dengan sendirinya. Karena segala pengaruh yang membentuk mereka, berbagai benda (hal) muncul, eksis, dan lenyap, dan kemudian muncul lagi. Namun mereka tidak pernah eksis secara independen (dari dirinya sendiri). Karena itu bentuk adalah kosong, dalam arti ia tidak berdiri sendiri, tidak independen. Bentuk bergantung pada banyak faktor yang berbeda. Dan kekosongan adalah bentuk karena segala bentuk berkembang dari kekosongan. Kekosongan ada hanya untuk memunculkan bentuk.

Kekosongan itu seperti gagasan tentang nol

Kekosongan berhubungan dengan gagasan tentang nol, berhubungan dengan tidakadanya keberadaan hakiki sama sekali. Sebuah nol, di dalam dirinya sendiri, tidak ada suatu apa pun, tetapi hitungan tidak mungkin tanpa nol. Karena itu nol merupakan sesuatu dan sekaligus tidak ada suatu apa pun. Hal yang sama berlaku untuk kekosongan. Kekosongan adalah kosong, dan sekaligus juga basis dari segala sesuatu.

Pendekatan langsung

Pemikiran konseptual memiliki batas-batasnya, sebagaimana kita semua tahu. Itulah mengapa

sebagian besar tradisi telah mencoba untuk menemukan sebuah pendekatan “langsung” di jalan yang sulit menuju pengetahuan. Mistisisme, yoga, jenis-jenis meditasi tertentu, dan kebahagiaan di dalam Jhana (meditasi), semuanya termasuk dalam pendekatan langsung ini dan membimbing menuju pencerahan. Menurut tradisi Tibet, pendekatan langsung dapat membuat kita semua mengalami asal mula dunia, tetapi ini sangat sulit. Ia mengasumsikan tingkat perkembangan mental dan kehalusan yang tertinggi dan terlembut -keadaan yang sedemikian rupa- sehingga pikiran bebas dari siklus waktu. Saya memiliki teman-teman yang telah mengalami momen-momen seperti itu, dan mereka masih hidup.

Ilmu pengetahuan dan kesadaran moral

Riset ilmiah didasarkan pada pengalaman dengan bantuan peralatan-peralatan tertentu. Riset spiritual bergantung pada pengalaman batiniah dan meditasi. Kita harus membuat perbedaan yang jelas antara apa yang belum ditemukan oleh ilmu pengetahuan, dan apa yang secara ilmiah telah disimpulkan sebagai sesuatu yang tidak ada. Jelas bahwa masih ada banyak misteri. Pengertian manusia dapat mencerap dunia hingga tingkat tertentu, tetapi kita tidak dapat menegaskan bahwa tidak ada sesuatu diluar apa yang dapat kita akses melalui kelima indra kita. Mengenai kesadaran moral, meskipun umat

manusia telah mengalaminya selama sekian abad, kita masih belum tahu pasti sebenarnya ia itu apa atau bagaimana ia bekerja. Apa yang ia cerap tidak memiliki bentuk dan warna, dan termasuk kategori fenomena yang tidak dapat dipahami dengan memakai berbagai metode yang kita gunakan untuk menguji perkara-perkara eksternal.

Kematian dan cahaya terang

Kematian pasti akan datang. Jikalau anda menghabiskan kehidupan anda sepenuhnya dengan hanya terpusat pada perkara-perkara temporal dalam kehidupan sekarang ini, dan tidak membuat persiapan untuk menghadapi kematian, maka pada suatu hari tatkala kematian itu datang anda tidak akan mampu berpikir tentang sesuatu; anda hanya dapat merasakan penderitaan batin dan ketakutan.

Ketika kematian di ambang pintu, hal yang penting adalah mengarahkan pikiran anda ke latihan spiritual, karena pikiran pada saat menjelang kematian merupakan sebab terdekat untuk kelangsungan di dalam kehidupan berikut. Tidak peduli apa yang telah terjadi dalam hubungan dengan baik dan buruk di masa kehidupan sekarang, apa yang terjadi pada saat menjelang kematian itu sangat berpengaruh. Karena itu sungguh penting mempelajari proses kematian dan mempersiapkan diri

untuk kematian melalui meditasi. Saya sendiri melakukan hal tersebut. Enam atau tujuh kali sehari, dalam latihan meditasi saya, saya mengamati delapan fase pembubaran yang terjadi pada saat kematian.

Prosesnya dimulai dengan bubarnya perpaduan berbagai bentuk. Dalam hubungan yang kasar, jika perpaduan berbagai bentuk mulai terpisah, ini berarti bahwa unsur tanah kehilangan kekuatannya, dalam arti menjadi kurang mampu melayani sebagai basis kesadaran. Bersamaan dengan ini, kapasitas unsur air di dalam tubuh anda yang melayani sebagai basis kasadaran menjadi semakin nyata. Sebagai tanda eksternal dari proses ini, anggota badan anda menjadi semakin pipih (kendor), makin lemah, dan tampak tidak segar lagi (mulai layu). Anda merasa bahwa tubuh anda sedang terbenam di bawah tanah, dan pandangan mata anda menjadi tidak jelas. Sebagai tanda internal, anda mendapatkan pengalaman batin dengan melihat sebuah khayalan.

Setelah itu, pada tahap kedua, perpaduan dari berbagai perasaan lenyap. Pada waktu itu, unsur air merosot kekuatannya dalam hubungan dengan kapasitasnya untuk bertindak sebagai basis kesadaran, akibatnya kapasitas dari unsur api menjadi lebih nyata. Sebagai tanda eksternal, cairan tubuh mengering, dan mata anda kurang bisa

bergerak. Sebagai tanda internal dari tahap ini: anda merasa melihat sebuah penampakan berupa asap.

Pada tahap ketiga, agregat dari berbagai diskriminasi bubar, pada saat itu unsur api merosot kekuatannya dalam arti bahwa ia kurang mampu melayani sebagai basis kesadaran, dengan demikian unsur angin menjadi nyata dalam hubungan dengan kapasitas ini. Sebagai tanda eksternal, rasa panas anda berkurang, dan ingatan anda pada orang-orang yang dicinta memburuk. Sebagai tanda internal, anda memiliki perasaan tentang penampakan kunang-kunang atau percikan-percikan kembang api yang menyebar.

Pada tahap keempat, perpaduan berbagai faktor yang terhimpun bubar, pada saat itu kapasitas unsur angin yang bertindak sebagai basis kesadaran melemah. Sebagai tanda eksternal, pernafasan anda terhenti. Sebagai tanda internal, anda mengalami perasaan tentang cahaya yang kuat dan kemerah-merahan yang berasal dari sebuah nyala. Pada umumnya, orang-orang memandang ini sebagai kematian karena jantung anda tidak berdenyut lagi dan anda tidak bernafas lagi. Jika seorang dokter datang, dia akan mengatakan anda telah mati, tetapi dari segi pandang anda, anda masih dalam proses kematian; anda belum mati. Kesadaran rasa anda telah lenyap, tetapi kesadaran mental anda masih ada.

Namun, ini tidak berarti bahwa anda dapat bertahan hidup.

Ada empat tingkatan kasar dan lembut di dalam pikiran yang masih ada, dan dengan demikian ada empat tahap berikutnya tentang pembubaran elemen. Elemen yang kasar mulai bubar lebih dahulu. Dengan bubarnya elemen yang kasar ini, tanda internalnya adalah penampakan warna putih; ini adalah pikiran tentang penampakan warna putih yang bersinar. Ia dapat dibandingkan dengan langit jernih di musim gugur yang diliputi dengan cahaya bulan semata. Tidak ada lagi tanda-tanda eksternal.

Ketika pikiran tentang penampakan warna putih yang bersinar itu lenyap bersama dengan angin atau energi yang melayani sebagai puncaknya, sebuah pikiran yang lebih halus -yang disebut pikiran tentang penampakan warna merah yang bersinar- muncul. Ia dapat dibandingkan dengan langit jernih di musim gugur yang hanya diliputi dengan sinar mentari kemerah-merahan atau jingga.

Ketika pikiran tentang penampakan warna merah yang bersinar itu lenyap bersama dengan puncaknya, sebuah pikiran tenang yang lebih halus muncul, pikiran tentang jangkauan dekat terhadap warna hitam yang bersinar. Ia dapat dibandingkan dengan kegelapan total pada langit bersih di malam-

malam pertama musim rontok. Selama berlangsungnya peranan singkat dari tingkat pikiran ini, anda masih sadar, tetapi kemudian kapasitas untuk menyadari memburuk, dan anda menjadi seolah-olah tidak sadar.

Ketika pikiran tentang pencapaian jarak dekat terhadap warna hitam lenyap bersama dengan angin yang melayani sebagai puncaknya, yang paling lembut dari semua pikiran muncul –cahaya terang kematian, kematian yang sebenarnya. Ia dapat dibandingkan dengan langit di musim rontok pada fajar dini hari yang tanpa noda, tanpa penampakan lain apa pun. Pikiran dengan cahaya terang disebut pikiran dasar karena ia merupakan akar dari semua pikiran. Pikiran dasar tersebut ada dengan tanpa awal dan selalu ada di dalam setiap individu selama masa-masa hidupnya hingga tercapainya ke-Buddhaan.

Ini adalah ketika kehidupan benar-benar berhenti. Bagi orang pada umumnya, itu merupakan satu momen ketidaksadaran atau pingsan. Bagi seorang yogi, itu merupakan kesempatan untuk menguji latihannya sebelum sel-sel mengalami kemunduran. Ini terjadi ketika anda telah mengetahui tingkat terlembut dari semuanya: kesadaran terhadap cahaya terang.

Tiga tingkat kesadaran

Menurut tingkat kelembutannya, kesadaran diklasifikasikan menjadi tiga tingkatan: keadaan

bangun atau tingkat kesadaran kasar; kesadaran dalam keadaan mimpi, kesadaran yang lebih halus; dan kesadaran selama tidur nyenyak tanpa mimpi, kesadaran yang lebih halus lagi. Demikian pula, tiga tahapan dari kelahiran, kematian, dan tingkat peralihan, yaitu *bardo*, juga dibangun dalam hubungan dengan kelembutan (kehalusan) dari level kesadaran mereka.

Selama proses kematian, kita menembus ke level terdalam dari kesadaran halus. Namun setelah kematian, di tingkat peralihan, kita ditarik oleh kelahiran kita berikutnya dan kesadaran kembali menjadi lebih kasar. Secara pelahan-lahan ia menjadi lebih kasar dan semakin kasar melalui kelahiran kembali dan reinkarnasi.

Ada sejumlah besar dokumentasi yang menyuguhkan pelbagai kasus tentang orang-orang yang mampu mengingat kehidupan lampau mereka. Dokumen tersebut akan berguna untuk menyelidiki bidang ini dalam rangka meningkatkan pengetahuan manusia.

Teori Buddhis tentang sebab-akibat

Jikalau anda ingin mengetahui apa yang telah anda lakukan di masa lampau, perhatikanlah tubuh anda sekarang. Jikalau anda ingin mengetahui apa yang akan terjadi pada anda di masa depan,

perhatikanlah apa yang pikiran anda sedang lakukan sekarang.

Kesenangan (kenikmatan) dan kesakitan merupakan akibat. Fakta bahwa mereka berubah menunjukkan bahwa mereka bergantung pada pelbagai sebab. Itulah sebabnya anda tidak dapat mengalami hal yang menyenangkan yang anda inginkan kecuali kalau anda menciptakan sebab-sebabnya, dan anda dapat mencegah penderitaan yang ingin anda hindari dengan menghentikan sebab-sebabnya. Begitu sebab untuk penderitaan berkesan di dalam kontinum (rangkaian kesatuan) mental anda, anda pasti akan mengalami efek-efeknya terlepas anda mau menderita atau tidak.

Akibat dari perbuatan-perbuatan yang membahayakan (merugikan) didasarkan pada kekuatan delusi yang memotivasi mereka. Akibat tersebut juga berhubungan dengan sebab yang sejenis. Sebagai contoh, pikirkan bahwa seandainya anda telah mengalami kelahiran kembali di satu alam yang rendah sebagai akibat dari membunuh, seandainya anda kemudian berhasil mencapai kelahiran kembali sebagai manusia, anda akan berumur pendek. Akibat dari mencuri: orang tersebut tidak akan menikmati aneka kenyamanan materi. Akibat dari pelanggaran seksual: mendapatkan pasangan yang tidak setia. Jika anda telah menyakiti hati seseorang, maka anda akan

menjadi subjek bagi penghinaan (caci maki), dan jika anda telah mengadu domba satu keluarga atau komunitas, akibatnya ialah teman-teman anda akan meninggalkan anda. Mengenai pandangan salah, akan berakibat tidak mendapatkan perlindungan, dimana pun tidak ada tempat untuk berlindung. Kebahagiaan kita saat ini, atau penderitaan kita saat ini tidak lain adalah hasil (akibat) dari perbuatan-perbuatan lampau kita.

Kunci keberuntungan dan kemalangan

Ada perbedaan yang tak terhitung banyaknya di dalam keluarga umat manusia. Sebagian orang selalu sukses, sementara sebagian yang lain justru sebaliknya. Terlepas dari apa yang diharapkan, orang-orang tertentu tertimpa kemalangan; sementara orang lain, yang kepadanya kita mungkin mengharapkan yang terburuk, justru bebas darinya. Dengan merenungkan hal ini, kita dapat melihat bahwa kehidupan yang luas ini diluar kontrol kita. Kita mungkin telah berbuat semaksimal mungkin dan telah menggunakan semua kunci untuk mencapai sukses, tetapi masih gagal dalam mencapai sasaran kita. Dikatakan bahwa sebagian orang beruntung dan sebagian yang lain tidak beruntung. Namun penjelasan ini tidaklah memuaskan.

Pasti ada suatu alasan untuk suatu peruntungan yang baik ini, pasti ada sebab di belakangnya. Buddhisme menerangkan bahwa itu merupakan akibat dari perbuatan yang dilakukan dalam kehidupan yang lampau maupun pada masa lalu dalam kehidupan sekarang.

Pelbagai efek individual terhadapi lingkungan

Kita dapat mengatakan bawa, pada umumnya, evolusi alam semesta ini berhubungan dengan karma makhluk-makhluk. Ini merupakan hal yang sungguh kompleks. Marilah kita ambil contoh tentang perubahan iklim. Bayangkan satu komunitas yang didominasi oleh kebencian dan kemarahan. Saya pikir ini jenis emosi negatif yang dapat memiliki dampak besar terhadap lingkungan mereka, dan dapat menghasilkan gelombang panas atau kekeringan. Jika kita membayangkan kelompok lain dimana keterikatan dan sifat iri hati sangat kuat dan merajalela, ini dapat menjadi sebab bagi terjadinya hujan yang amat deras dan banjir. Saya hanya mempertimbangkan kemungkinan-kemungkinan tersebut. Di sini saya tidak mengatakan sesuatu yang definitif. Namun apakah itu berada di tingkat perorangan atau komunitas, tidak ada keraguan bahwa perbuatan-perbuatan dari setiap orang di antara kita, tingkahlaku dan suasana hati yang kita miliki hari lepas hari, bulan lepas bulan, dan

tahun lepas tahun, akan berpengaruh terhadap lingkungan kolektif.

Ketenangan diperoleh dari praktik Buddhis

Kepercayaan kita pada kehidupan setelah kematian membawa ketenangan tertentu, juga sikap menerima terhadap segala sesuatu yang terjadi. Kita tahu bahwa tidak berguna untuk melakukan agitasi, atau khawatir tentang penderitaan kita. Mencerap sifat penderitaan yang sementara dengan jelas dan semakin jelas akan menjauhkan kita dari kelesuan atau perasaan bahwa tidak ada suatu apa pun yang berarti. Selanjutnya, kita mengenali untuk apa penderitaan itu dan menyebut pengenalan ini: kekuatan untuk membangkitkan aspirasi guna mencapai kebebasan dari penderitaan bersama-sama.

Empat Kebenaran Mulia

Buddha bersabda, “Ini adalah penderitaan yang sesungguhnya, ini adalah sebabnya yang sesungguhnya, ini adalah penghentiannya yang sesungguhnya, ini adalah jalan yang benar.” Beliau juga bersabda, “Kenalilah penderitaan, tinggalkanlah sebab-sebabnya, capailah perhentian dari penderitaan, dan ikutilah jalan yang benar.” Dan Beliau juga bersabda, “Kenalilah penderitaan, meskipun tidak ada sesuatu untuk dikenali;

tinggalkanlah sebab-sebab dari penderitaan, meskipun tidak ada sesuatu untuk ditinggalkan; aplikasikanlah dirimu sendiri dengan rajin untuk pelepasan, meskipun tidak ada sesuatu untuk dilepaskan; dan praktikkanlah cara pencapaian, meskipun tidak ada sesuatu untuk dipraktikkan." Itulah tiga aspek dari Empat Kebenaran Mulia yang meliputi landasan, jalan, dan hasil tertinggi.

GLOSARI

AGREGAT:
Kecakapan-kecakapan pokok yang membentuk makhluk hidup, yakni: bentuk (jasmani), perasaan, persepsi/diskriminasi, faktor-faktor motivasional, dan kesadaran.

AHIMSA
Prinsip etis tentang tanpa kekerasan

AVALOKITESVARA
Pengejawantahan belas kasih semua Buddha, yang divisualisasikan dalam bentuk satu dewata yang bermeditasi. Avalokitesvara (Chenrizig) dipandang sebagai dewata pelindung Tibet.

BARDO
Periode pengalaman interval (peralihan) antara kematian dan kelahiran kembali.

BODHICITTA
Aspirasi altruistik untuk mencapai pencerahan penuh demi kepentingan semua makhluk. Secara literal "bodhi" berarti pencerahan dan "citta" berarti pikiran.

BODHISATTVA
Seorang pejuang spiritual yang telah menumbuhkan pikiran Bodhicitta yang altruistik dan berada di jalan menuju pencerahan penuh. Para Bodhisattva adalah orang yang memiliki tekad bulat dan mendedikasikan seluruh keberadaan mereka ke arah tujuan tunggal: memberikan kesejahteraan bagi semua makhluk hidup.

BUDDHA
Secara literal Buddha berarti "bangun (sadar)", "berkembang", "tercerahkan". Seorang Buddha adalah seorang yang sadar (bangun) sepenuhnya yang pada akhirnya mencapai potensi penuh untuk mencapai pencerahan sempurna dan mengeliminasi semua rintangan menuju pengetahuan, yang mana semua ini merupakan hasil dari latihan batinnya di jalan spiritual.

DHARMA
Dharma merujuk pada ajaran Buddha.

EMPTINESS (KEKOSONGAN): Sifat tertinggi dari realitas, yaitu tidak adanya sama sekali keberadaan inheren dan identitas diri pada semua fenomena.

GAUTAMA
Nama keluarga yang dihubungkan dengan Buddha historis, Sakyamuni, di dalam teks-teks kuno.

GURU
Kata Sanskerta untuk guru atau penasihat spiritual. Sama dengan Lama dalam bahasa Tibet.

HINAYANA
Salah satu dari dua sistem atau "kendaraan" utama dari Buddhisme yang menekankan kebebasan individual dari samsara, atau kehidupan yang bersiklus. Ini juga dikenal sebagai Vipassana.

KANGYUR
Kanon Buddhis Tibetan yang berisi sejumlah besar kitab-kitab original yang diterjemahkan dari sumber-sumber India.

KARMA
Doktrin (ajaran) tentang perbuatan dan akibatnya.

KATA
Selendang sutra putih yang secara tradisional diberikan sebagai salam.

LAMA
Istilah Tibetan untuk guru atau penasihat spiritual.

MAHAYANA
Salah satu dari dua sistem atau "kendaraan" utama dari Buddhisme yang menekankan kebebasan sempurna dari berbagai delusi dan salah pengertian mengenai kehidupan fenomenal, juga menekankan motivasi altruistik dimana kebebasan makhluk-makhluk lain merupakan tujuan utama.

MANTRA
Sebuah praktik tertentu dalam latihan spiritual yang melindungi pikiran dari pengaruh kuat persepsi dan konsepsi umum.

MARA
Personifikasi dari kekuatan ketidaktahuan.

NIRVANA
Terhentinya semua penderitaan dan emosi-emosi afliktif yang menyebabkan dan mengawetkan penderitaan, yang mana berlaku untuk selamanya. Nirvana adalah terhentinya semua pengertian salah, emosi-emosi afliktif, dan tendensi-tendensi negatif di dalam ruang kekosongan yang tertinggi.

SAMSARA
Suatu keadaan dari kehidupan yang dikondisikan oleh tendensi-tendensi dan kesan-kesan karmik dari perbuatan-perbuatan yang lampau, yang

dikarakterisasi oleh satu siklus kehidupan dan kematian dan disertai dengan penderitaan.

SANGHA
Secara tradisional Sangha menunjuk pada komunitas spiritual dari para praktisi yang ditahbiskan, yaitu para bhiksu dan bhiksuni.

SENTIENTS BEING (MAKHLUK-MAKHLUK HIDUP)
Sebuah istilah teknis yang menunjuk pada makhuk-makhluk di dalam kehidupan yang bersiklus, dan membedakan mereka dari para Buddha yang tercerahkan sepenuhnya.

SHAKYAMUNI (SAKYAMUNI)
Nama Buddha historis, yang menunjukkan bahwa Beliau dilahirkan di dalam klan (suku) Sakya.

SHANTIDEVA
Seorang bodhisattva besar India masa lampau, yang diperhatikan secara khusus karena karya-karyanya tentang kualitas-kualitas pokok dari perbuatan seorang bodhisattva.

SIX PERFECTIONS (ENAM KESEMPURNAAN)
Praktik spiritual seorang bodhisattva dikelompokkan menjadi enam kesempurnaan: kemurahan hati,

disipin, kesabaran, daya upaya, konsentrasi meditatif, dan kebijaksanaan.

SUTRA
Uraian-uraian asli yang Buddha Sakyamuni sampaikan kepada para siswaNya.

TATHAGATAGARBHA
Benih kebuddhaan, atau hakikat Buddha. Ia ada tetapi belum berkembang di dalam kontinum (rangkaian kesatuan) mental makhluk-makhluk hidup. Tanpa Benih Kebuddhaan pencapaian Pencerahan atau Kebuddhaan tidak mungkin terjadi.

THE THREE JEVELS (TIGA PERMATA)
Tiga permata terdiri dari Buddha, Dharma, dan Sangha. Mengambil perlindungan di dalam Tiga Permata berarti mempercayakan pertumbuhan dan kesejahteraan spiritualnya kepada Mereka, dan merupakan tanda bahwa seseorang menjadi seorang Buddhis yang berlatih.

* * * * *

Pesan kepada sahabat,

Marilah turut berdana Dhamma dengan memberikan eBook ini kepada saudara atau teman anda. Semoga dana Dhamma anda dapat berguna bagi mereka.

Dhamma Citta